



GRAINES DE
CARACTÈRE.
PLAISIRS
MOELLEUX !

la
Boulangère



LES PAINS DE MIE CÉRÉALIERS

Nos pains moelleux et généreux en graines sont sources de fibres. Ces recettes céréalières associent la farine de blé, issue du commerce équitable français, à une farine spécifique (Seigle, Avoine ou Maïs) et des graines (Lin, Tournesol, Pavot ou Courge). **La Boulangère**, marque vendéenne, réinvente l'univers du pain de mie en proposant des recettes qui allient plaisir et nutrition : **Seigle & Graines**, **Avoine & Graines** et **Maïs & Graines**.



NOTRE SOMMAIRE mai 2024

P.24



P.36



P.40



P.58



4 Index des recettes

6 Au marché

L'escalope de veau, la pomme de terre primeur, le merlu et la rhubarbe, nos recettes pour les redécouvrir !

16 Super astuces

Légumes primeur, du réfrigérateur à l'assiette

18 Fiches recettes

Le cresson, la mâche, les pousses d'épinards, la roquette, vous saurez tout sur les jeunes pousses

21 Retour de marché

10 recettes express des étals à l'assiette

22 Super astuces

10 idées pour moins saler

Dossiers

24 TARTES & CRUMBLES, LE PRINTEMPS À PARTAGER

58 NOS MEILLEURES RECETTES AU YAOURT

34 Super astuces

pour prendre de l'avance en cuisine

36 Passion apéro

Les verrines printanières ont tout pour plaire !

40 Super astuces

Pour dresser comme un chef

42 Super astuces

Vin : le conserver et le cuisiner malin

55 Super astuces

Petits tours de main pour desserts exceptionnels

56 Super astuces

20 idées malignes pour pâtisser (presque) sans ustensile

66 10 idées avec...

des boudoirs

78 Super astuces

10 idées pour remplacer le sucre blanc

80 Questions cuisine

Les bonnes astuces de Marie

82 Rien ne se perd

18 recettes pour sublimer les petits restes

84 Super astuces

Rattraper les petits loupés

86 Hop hop hop

8 recettes prêtes en 30 minutes



P.86

P.43

Cahier région

44 Recettes traditionnelles :

la Drôme par le menu

46 Balade gourmande :

un week-end à Grenoble

48 Produit du terroir :

les noix de Grenoble de Marie-Lise et Sabine Matras

50 Balade gourmande :

un périple dans la Drôme

52 Spécialité régionale :

la pogne de Romans-sur-Isère

54 Almanach gourmand



COUVERTURE NATIONALE : MATHIAS NEUBAUER / STOCKFOOD STUDIOS / SUCRÉ SALÉ COUVERTURE RÉGIONALE : NICOLAS EDWIGE / SUCRÉ SALÉ

ABONNEZ-VOUS VITE

À TARIF PRÉFÉRENTIEL EN P. 79

• SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM @CUISINEACTUELLE • SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK FACEBOOK.COM/CUISINEACTUELLE

RÉDACTION 13, rue Henri-Barbusse, 92230 Gennevilliers Cedex.
Tél. : 01 73 05 45 45. Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi des 4 chiffres indiqués après chaque nom. **Directeur de la rédaction** : Julien Lamury Dessauvages. **Secrétaire de direction** : Christelle Florent (6746). **Direction de la création** : Fabien Lesage. **Rédactrice en chef déléguée** : Fabienne Garcia (6853). **Secrétariat** : Angélique Danigo (6813). **Rédacteur en chef technique** : Jean-François Brossat (5859). **Fabrication** : Yann Sautier (6559). **Courrier des lecteurs** : Bertrand Girard-Colomb (5826).

RÉALISATION • COMPRESSE

6 rue Tarnac, 47220 Astaffort. Tél. 05 53 48 17 60

Rédactrice en chef : Marie Gabut. **Rédactrice en chef adjointe** : Samia Merai. **Direction artistique** : Stéphanie Szamos. **Chef de studio** : Olivier Lemesle. **Secrétariat de la rédaction** : Julien Dantec, Gaëlle Comaban. **Service photo** : Carole Hiro, Quentin Huriez.

CUISINEACTUELLE.FR : Marie-Amélie Druenne (5396), coordinatrice web ; Marion Poirot (5791), rédactrice web ; Maëlle Aurioi (5033), rédactrice web ; Julie Landes-Ensuque (4650), community manager. **Comptabilité** : Laurence Tronchet (4558).

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION Chef Transformation Officer. **Directeur exécutif PMS** : Philipp Schmidt. **Directrice Exécutive Adjointe PMS** : Virginie Lubot. **Directeur Exécutif Adjoint PMS** : Bastien Deleau. **Directeur délégué** : Thierry Flammang. **Brand Solutions Director** : Christelle Rousseaux. **Équipe commerciale** : Fabrice Veiber. **Directrice de projet** : Élodie Davrin. **Planning managers** : Fabienne Bonami et Fabienne Delias. **Directrice des études éditoriales** : Isabelle Demilly. **Directeur marketing études et communication** : Charles Jouvin. **Directeur marketing client** : Laurent Groike. **Directrice de la fabrication et de la vente au numéro** : Sylvaine Cortada. **Responsable titre vente au numéro** : Jocelyne Marotel. **Directrice marketing et business développement** : Claire Bernard. **Global Marketing Manager** : Aurélie Jore. **Directrice Editoriale Digitale et Vidéo Pôle Femmes** : Sandrine Oudin.

ABONNEMENTS Service abonnements et anciens numéros : 62066 Arras Cedex 9 • Tél. Service abonnements 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel) • Abonnements et anciens numéros : prismsashop.cuisineactuelle.fr • abonnement France pour 1 an (12 Num) : 34,80 €.



PHOTOGRAPHIE Com/Presse.
IMPRIMÉ EN FRANCE Maury-Imprimeur 45330 Le Malesherbois. Provenance du papier : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 %.
Europroduction : Prot : 0 004 kg/10 de papier.
ISSN : 0993-0091. Commission paritaire : n° 0124 K 84150. Création janvier 1991 © 2023 Prisma Media. Dépôt légal : mars 2024. La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

Rejoignez la communauté de **Cuisine Actuelle**



Facebook
Instagram
Pinterest

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

POUR S'ABONNER, SE REABONNER, AVOIR UN RENSEIGNEMENT

Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9

Par téléphone 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel)

Par Internet Sur notre site : prismsashop.cuisineactuelle.fr

POUR CONTACTER LE SERVICE LECTEURS

Par courrier Service lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse, 92230

Gennevilliers • Par téléphone France métropolitaine : 01 73 05 45 45.

DOM-TOM et étranger : 00 33 173 05 45 45

Par mail lecteurs@cuisineactuelle.fr

ANCIENS NUMÉROS

Contacter le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-dessus.



NOS RECETTES DE MAI

Apéritifs

Légumes primeur à la vietnamienne.....	37
Pannacotta d'asperges en duo et pecorino.....	38
Pommes de terre primeur aux œufs de saumon.....	10
Tiramisu carotte-coco à la coriandre.....	36
Tzatziki.....	60
Velouté glacé de fèves au gorgonzola.....	39

Entrées chaudes

Falafels carotte-coco, sauce yaourt au sésame.....	61
Salade Caesar au picodon de la Drôme et aux noix.....	49
Salade de pousses d'épinards, brocolis et crevettes au sésame noir.....	20
Tarte au fromage de chèvre, petits pois et basilic.....	29

Entrées froides

Carrot-cake façon cheese-cake aux asperges.....	29
Gaspacho de cresson et d'avocat.....	20
Salade de mâche, roquefort et coppa.....	20
Salade de pomme de terre printanière sauce ravigote.....	10
Tarte rustique aux asperges, à l'oseille et à la feta.....	24
Terrine graphique de skyr de brebis, concombre, courgette, cerfeuil.....	58

Poissons

Crumble saumon, fenouil et citron.....	26
Darne de merlu à l'orange.....	13

Viandes

Bœuf grillé saignant, sauce yaourt au raifort.....	62
Crumble poulet, carotte, noix de pécan et vinaigrette à l'orange.....	26
Piccata de veau aux légumes de printemps.....	7

Légumes & Cie

Fougasse aux olives de Nyons et romarin.....	44
Gratin de ravioles de Romans aux épinards et picodon.....	45
Pizza verte pesto et roquette.....	20

Desserts

Charlotte yaourt, confiture de lait et framboises.....	63
Cheese-cake au yaourt de chèvre et fruits rouges.....	65
Crumble à la rhubarbe et aux fruits rouges, glace au nougat.....	27
Crumble pomme, raisins et amandes à l'avoine.....	28
Gâteau au yaourt, curcuma et pistaches.....	64
Labné acidulé au muesli grillé.....	62
Nougat glacé.....	45
Pannacotta à la compotée de rhubarbe.....	15
Pogne au chocolat.....	53
Pogne aux pralines.....	53
Pogne perdue.....	53
Pogne traditionnelle.....	53
Pogne tropézienne.....	53
Tarte à la crème vanille et aux fraises.....	30
Tarte aux noix.....	49
Tarte rustique à la rhubarbe au sirop acidulé.....	31
Tarte streusel fraise-rhubarbe.....	32
Tarte Tatin à la rhubarbe.....	15

Et aussi...

10 recettes express des étals à l'assiette.....	21
10 idées en plus avec des noix de Grenoble.....	44
10 idées avec des boudoirs.....	66
18 recettes pour sublimer les petits restes.....	82
8 recettes prêtes en 30 minutes.....	86



ÉDITION SPÉCIALE

On fête le 400^e numéro de votre magazine avec une version enrichie de 400 astuces et recettes inédites, pour aider et inspirer tous les cuisiniers.



Un joyau helvète, une saveur unique

Son histoire millénaire, son terroir privilégié et le savoir-faire ancestral des maîtres-fromagers font du Gruyère AOP suisse un fromage à la saveur exceptionnelle.



Burger de pois chiches au Gruyère AOP suisse

6 PERSONNES | PRÉPARATION: 20 MIN | CUISSON: 10 MIN

6 pains à burgers • 6 tranches de Gruyère AOP suisse • Pour les steaks végétaux: 85 g de haricots rouges égouttés • 85 g de pois chiches égouttés • 1 oignon rouge • 50 g de poivron vert • 50 g de carotte • 2 gousses d'ail • 60 g de flocons d'avoine • 60 g de chapelure • 40 g de tofu soyeux • 2 brins de persil frais • Curcuma, cumin, paprika et piment doux • Sel et poivre • Garniture: crudités au choix

1. Commencez par mixer les pois chiches et les haricots rouges dans un robot, sans les réduire en purée. Réservez le tout dans un grand saladier. Lavez, épluchez puis émincez très finement l'oignon, le poivron, la carotte et l'ail.

2. Mettez de l'huile dans une poêle et faites revenir l'ail, le poivron, la carotte et l'oignon.

Laissez-les sur le feu en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Faites-les ensuite refroidir à température ambiante.

3. Mettez les légumes refroidis dans un grand saladier. Ajoutez le reste des ingrédients (mélange haricots-pois chiches, épices, persil, chapelure, tofu, flocons d'avoine, sel et poivre).

4. Mélangez bien et divisez votre préparation en 6 parts égales. Façonnez-les pour leur donner une forme de steak.

Faites chauffer de l'huile dans une poêle et mettez-y vos steaks végétaux. Laissez-les cuire environ 5 minutes par face.

5. Pendant ce temps, ouvrez les pains à burgers et déposez les tranches de Gruyère

AOP suisse sur les «chapeaux» des pains, puis laissez-les gratiner au four en surveillant la cuisson.

6. Montez vos burgers en y ajoutant la garniture fraîche que vous souhaitez (salade, concombre, radis, carotte...), ainsi qu'une sauce (sauce au tahini, ou crème, ou bien ketchup).



Le Gruyère AOP suisse est naturellement sans gluten et sans lactose. Et contrairement à son voisin français, Le Gruyère AOP suisse ne possède pas de trous!

L'escalope de veau, tout en finesse

Faible en matière grasse, riche en goût et presque soyeux en bouche, ce morceau de choix nous fait fondre de plaisir.



VEUSCHKA / GETTY IMAGES

2 Je la prépare

Avantage important de ce morceau, il ne nécessite quasiment aucune préparation pour être délicieux. Une fois que le boucher a coupé les escalopes, il suffit de les conserver dans leur emballage au frais au maximum trois jours et de les sortir 10 à 15 minutes avant cuisson pour les apprécier pleinement.

L'astuce de Marie

Je privilégie toujours de la noix de veau de lait dont la chair est très blanche, fine et beaucoup plus goûteuse. Certes, elle est aussi plus onéreuse, mais quel régal !



3 Je la cuisine

Juste poêlée avec une noix de beurre ou rôtie dans un four préchauffé, elle s'accompagne d'une belle crème aux champignons dans sa version normande, enrichie au marsala pour un détour par la Sicile. Ma recette préférée reste la milanaise : farinée, trempée dans l'œuf battu puis dans la chapelure, je la laisse reposer 20 minutes au frais avant de la saisir à la poêle. Petite fantaisie de ma part, j'ajoute du parmesan et des herbes de Provence à la chapelure pour un supplément de goût.

1 Je l'achète

Provenant de la cuisse, elle peut être issue de la sous-noix, de la noix pâtissière et de la noix. Pour une viande très moelleuse, je la préfère coupée dans cette dernière. Elle doit avoir un grain serré et être d'une épaisseur égale pour faciliter l'uniformité de la cuisson. Sa couleur varie de rose pâle à rouge et dépend de la race de l'animal, mais aussi de son âge ; généralement, plus elle est claire, plus l'animal est jeune.



7

SECRETS

**pour réussir
sa blanquette**

1 On ne sale qu'en cours de cuisson car le bouillon va s'évaporer, réduire et se concentrer en sel.

2 On mixe les morceaux. Noix, tendron, flanchet, on opte pour des pièces tendres, des gélatineuses, des plus fermes.

3 On prend son temps. La blanquette doit cuire

2 heures, voire 3, et surtout on ne jamais bouillir.

4 On blanchit la viande avec un départ à froid et on écume bien pour éliminer les impuretés.

5 On ne lésine pas sur les aromates.

Ils parfumeront la viande, les légumes, mais aussi le bouillon utilisé dans la sauce.

6 On lie la sauce au dernier moment

et légèrement tiédie avec un jaune d'œuf délayé dans une pointe de crème.

7 On soigne la sauce en réalisant un beau roux que l'on allonge avec le bouillon de viande parfaitement écumé en amont.

Piccata de veau aux légumes de printemps

4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 15 MIN

- 600 g d'escalopes de veau • 500 g de petits pois écossés • 4 carottes nouvelles • 1 citron (jus)
- 1 oignon doux des Cévennes • 1/2 botte de radis roses • 1 bouquet de thym • 2 brins de menthe
- 20 g de beurre • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Taillez le veau en petites escalopes. Lavez et coupez les radis en deux dans la longueur. Pelez l'oignon et émincez-le. Pelez les carottes et taillez-les en rondelles biseautées. Pressez le citron pour récupérer le jus.

2. Placez les carottes et les radis dans une sauteuse avec de l'eau à niveau. Salez et poivrez et déposez quelques parcelles de beurre. Apposez un disque

de papier cuisson à la mesure de la sauteuse, ajouré au centre, et portez à ébullition. Laissez étuver 8 minutes. Ajoutez l'oignon et les petits pois et faire cuire encore 4 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient al dente.

Sortez-les avec une écumoire et faites réduire le jus de cuisson.

3. Faites colorer les petites escalopes de veau sur les deux faces dans

une poêle avec l'huile et le thym effeuillé, salez et poivrez. Déglacez avec le jus de citron et faites réduire.

4. Remplacez les légumes dans la sauteuse et mélangez-les avec le jus de cuisson réduit afin de les glacer. Réunissez les légumes et la viande dans un grand plat et garnissez de quelques feuilles de menthe. Servez sans attendre.

Un accompagnement gourmand

Proposez une polenta crémeuse cuite avec moitié eau, moitié lait et enrichie à la fin de mascarpone, de thym effeuillé et de parmesan râpé.



Nos astuces pour faire des économies

Redécouvrir la monotonie

Un plat familial servi deux fois abaisse le coût des repas. Il fut un temps où on les servait jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus... Pour diversifier les apports, renforcez les accompagnements, ils sont moins onéreux que l'aliment principal.

La pomme de terre primeur, petite et fondante

Rôtie, sautée, rissolée, au four...
On adore cette pomme de terre annonciatrice du printemps, à la chair fondante et si parfumée.

1 Je l'achète

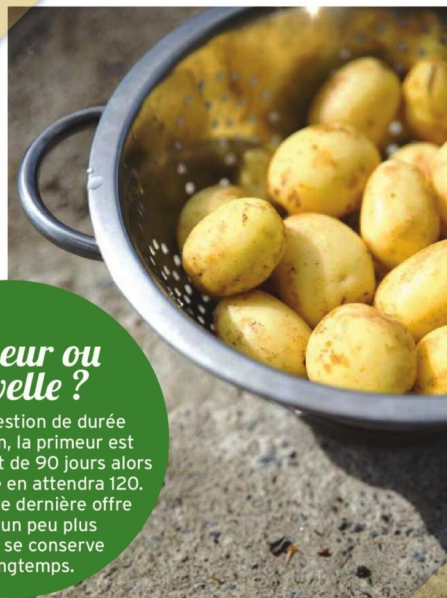
Sur l'étal, où la mention primeur doit être affichée, je la sélectionne petite, d'une couleur uniforme sans tache verte ou noire, avec une peau très fine qui se retire toute seule. Pour parachever mon choix, je la tâte pour m'assurer qu'elle est bien ferme.

2 Je la prépare

Fragile, elle ne se conserve que quelques jours dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière, en cave ou dans le bac à légumes. Grâce à sa peau ultra fine, on saute l'étape de l'épluchage pour simplement la laver et la sécher avant de la cuisiner. Très tendre et plus riche en eau que la pomme de terre de conservation, elle possède une saveur légèrement sucrée et se déguste aussi bien chaude qu'en salade.

Primeur ou nouvelle ?

C'est une question de durée postplantation, la primeur est récoltée au bout de 90 jours alors que la nouvelle en attendra 120. Résultat, cette dernière offre une peau un peu plus épaisse et se conserve plus longtemps.



MACROPHOTOS / GETTY IMAGES



10 ASTUCES

pour les sublimer

Labels

- Je préfère les Pommes de terre de l'île de Ré (AOP) ou celles bénéficiant de l'IGP île de Noirmoutier, pour leurs saveurs douces et iodées.

Question de taille

- Pour les préparer sans effort ni découpe, je me tourne vers des grenailles de calibre 28 à 35 mm.

Économique

- Très réputée, elle est assez onéreuse, on privilégie alors un achat direct producteur, bien plus intéressant.

Malin

- On utilise du beurre clarifié pour les faire sauter, ainsi, aucun risque de brûler le beurre en faisant dorer ces petits bijoux.

En douceur

- Leur peau est si fine qu'elle peut être mangée. Mais si vous souhaitez vous en débarrasser, il suffit de la frotter avant cuisson avec un torchon ou du gros sel.

Vinaigre utile

- Pour éviter qu'elles noircissent lors d'une cuisson à la vapeur, on ajoute une cuillerée à soupe de vinaigre dans l'eau bouillante.

Pressé !

- On la précuit 5 minutes dans l'eau bouillante avant

de la faire sauter dans une poêle beurrée avec de l'ail et du persil.

J'ai le temps

- Dans une cocotte en fonte, on les fait revenir 30 minutes sans couvrir avec du thym frais, de l'ail et du gros sel.

Convivial

- On les grille au barbecue en brochette avec du romarin.

Gouteuses

- On les recouvre d'une marinade moutarde, citron et huile d'olive avant de les enfourner pour 30 minutes.



Emmanuel Ray à Caluire-et-Cuire, 69
à nos côtés depuis 24 ans

**POUR VOUS PROPOSER
DES PRODUITS DE QUALITÉ,
NOUS TRAVAILLONS EN DIRECT AVEC
PLUS DE 1 000 PRODUCTEURS FRANÇAIS
PASSIONNÉS.**

COMME EMMANUEL QUI SE LÈVE TOUS LES JOURS À 4H DU MAT.

**GRAND
FRAIS**



Nos astuces pour faire des économies

Établir un budget hebdo

Ventiler ses dépenses par semaine est bien plus futé car on est plus vigilant avec ce petit budget de 7 jours. Cela évite les coups de cœur du début de mois pour finir avec des patates dans l'assiette à la fin.

À découvrir

Le bibeleskaes est une spécialité alsacienne composée pour moitié de fromage blanc lisse entier et de crème fraîche épaisse. Vous pouvez donc tout à fait le confectionner vous-même.



Quelques variations

Vous pouvez remplacer le cerfeuil par un mélange de persil plat et d'estragon, et l'oignon par 1 échalote. N'hésitez pas à ajouter quelques cerneaux de noix concassés et à utiliser de l'huile de noix.



Les recettes

Pommes de terre primeur aux œufs de saumon

4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN

CUISON 15 MIN

• 80 g d'œufs de saumon • 8 petites pommes de terre primeur • 6 brins de ciboulette • 125 g de bibeleskaes • Sel et poivre

1. Plongez les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Égouttez-les et laissez-les tiédir.

2. Lavez et ciselez la ciboulette. Salez et poivrez le bibeleskaes et incorporez-y la moitié de la ciboulette.

3. Ouvrez les pommes de terre en deux dans la longueur et disposez-les sur une assiette. Garnissez-les de bibeleskaes et d'œufs de saumon. Saupoudrez de ciboulette.

NICOLINE / SUCRÉ SALÉ

Salade de pomme de terre printanière sauce ravigote

4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISON 15 MIN

• 600 g de pommes de terre primeur • 2 carottes • 2 jeunes poireaux • 1/2 oignon rose de Roscoff • 1 botte de petits navets nouveaux • 1/2 botte de cerfeuil • 1 cornichon malossol aigre-doux • 4 c. à soupe d'huile de noisette grillée • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 4 c. à soupe de vinaigre doux type Melfor • 1 c. à soupe de câpres au vinaigre • Sel et poivre

1. Épluchez les carottes et les poireaux et coupez-les en tronçons. Pelez les navets. Plongez le tout avec les pommes de terre lavées dans un faitout d'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Égouttez-les lorsqu'ils sont tendres. Laissez-les tiédir ou refroidir complètement.

2. Effeuillez et hachez le cerfeuil. Pelez et ciselez l'oignon. Égouttez et hachez les câpres et taillez le cornichon en petits dés. Mélangez avec les huiles et le vinaigre, salez et poivrez.

3. Coupez les navets en deux si besoin et placez tous les légumes dans un saladier. Nappez les légumes de sauce ravigote et dégustez tiède ou à température ambiante.

NICOLAS ERMINE / SUCRÉ SALÉ



Julien Leborgne à Cléder, 29
à nos côtés avec sa famille depuis 21 ans

**POUR VOUS PROPOSER
DES PRODUITS DE QUALITÉ,
NOUS TRAVAILLONS EN DIRECT AVEC
PLUS DE 1 000 PRODUCTEURS FRANÇAIS
PASSIONNÉS.**

COMME JULIEN QUI PASSE DES HEURES À FAIRE DES TRESSÉS.

**GRAND
FRAIS**

Poisson

Le merlu, sans arête mais pas sans atout

Aussi appelé colin, ce poisson maigre et doux est le chouchou des petits comme des grands.

1 Je l'achète

Je le choisis raide avec une peau humide et sombre, des ouïes bien rouges, des yeux bombés, une chair moelleuse. Côté odeur, l'odeur est évidemment de rigueur, mais si le parfum est trop prononcé et désagréable, alors il restera sur l'égal. J'inspecte avec rigueur les opercules et je fuis si j'aperçois du mucus.

2 Je le prépare

Serviable, mon poissonnier acceptera le plus souvent de me le préparer et de le vider. Les filets seront levés ou le poisson sera débité en darnes, mais il m'arrive aussi de le conserver entier. Dès mon retour de marché, je le stocke au réfrigérateur dans son emballage au maximum 24 heures, mais il vaut mieux le cuisiner le jour même ou le congeler dans un sac hermétique.



10 RÈGLES D'OR pour cuire les gros poissons

Au four

- Le four doit être obligatoirement préchauffé avant d'y déposer le poisson.
- On pratique une incision le long du dos pour éviter que la chair se déchire à la cuisson.
- On verse du liquide (fumet, vin blanc,

bouillon de légumes) dans le plat et on arrose régulièrement pour rendre la chair moelleuse.

- On ajoute la garniture en cours de cuisson afin de parfumer le poisson.

Au barbecue

- On attend que la grille soit bien chaude avant d'y déposer le poisson.
- On badigeonne soigneusement d'huile la peau du poisson avant de le faire cuire et on glisse des aromates à l'intérieur (herbes fraîches, tranches de citron...)
- On éloigne un peu la grille des braises afin d'éviter la peau de brûler.

Au court-bouillon

- On prépare un bouillon riche en saveur avec de l'eau, des légumes, du vin blanc, des herbes, des épices... Faites confiance à votre créativité.
- On plonge le poisson dans ce bouillon tiédi et on remonte en température doucement, sans porter à ébullition.

Le truc en plus :

adaptez la durée de cuisson au poids du poisson en comptant 10 minutes par 500 g au court-bouillon et 15 minutes au four. Lorsque la chair est blanche et se détache, c'est cuit !



L'astuce de Quentin

Un vin blanc sec aux notes d'agrumes se marie bien avec le merlu. Mais si mes convives préfèrent le rouge, un pinot noir léger s'accordera très bien aussi, surtout si le poisson est grillé.



3 Je le cuisine

En filet, il est parfait cuit à l'unilatéral avec juste un peu d'huile d'olive et de jus de citron additionné de cerfeuil et d'estragon ciselés. Dès que les beaux jours arrivent, je dégaine la plancha pour le saisir et l'agrémenter d'une pointe d'ail et de piment. Afin de le mettre en valeur, je l'accompagne d'une garniture simple comme une crème de patate douce épicée. Avec les restes, je prépare des rillettes légèrement citronnées ou je les sers en copeaux en entrée avec une mayonnaise aux herbes.

Orange confite

Pour des zestes encore plus savoureux, plongez les filaments dans un fond d'eau avec une pointe de sucre, montez à ébullition, égouttez-les et réitérez l'opération deux fois. Vos zestes seront fondants et débarrassés de toute amertume.



Darne de merlu à l'orange

4 PERSONNES **PRÉPARATION 20 MIN** **CUISSON 20 MIN**

- 4 darnes de merlu d'environ 150 g chacune • 3 oranges bio • 2 échalotes • 1 bouquet d'aneth
- 1 bouquet de ciboulette • 20 g de beurre • 20 cl de crème liquide • 250 g de blé • 5 cl de vin blanc sec
- 2 c. à soupe de d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Prélevez le zeste d'une orange, détaillez-le en fins filaments et réservez-les. Pressez cette orange et réservez le jus. Détaillez la seconde en tranches d'environ 0,5 cm. Pelez la dernière à vif et prélevez les segments.

2. Épluchez les échalotes et émincez-les finement. Lavez et séchez la ciboulette et l'aneth, mettez de côté quelques pluches d'aneth pour la décoration.

3. Faites revenir la moitié des échalotes avec 10 g de beurre dans une petite casserole, déglacez avec le vin blanc et le jus d'orange, et laissez réduire. Ajoutez la crème liquide, faites cuire à feu doux jusqu'à ce que cela devienne nappant. Salez, poivrez et réservez.

4. Tapissez un plat à four de papier sulfurisé, déposez les brins d'aneth, puis les darnes de merlu, arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez et recouvrez de la moitié des échalotes

et de tranches d'orange. Enfournes pour 15 minutes de cuisson.

5. Faites cuire le blé dans un grand volume d'eau bouillante, pendant une quinzaine de minutes. Égouttez-le, ajoutez une noix de beurre. Ajustez l'assaisonnement.

6. À la sortie du four, débarrassez le merlu des herbes, de l'échalote et des oranges. Dans l'assiette, disposez du blé, une darne, des segments d'orange, arrosez de sauce et décorez des herbes et des zestes d'orange.

La rhubarbe, une tige d'acidité

On l'aime autant dans un mijoté qu'en tarte ou en confiture. Mais avant de la savourer, apprenez à la préparer.

1 Je l'achète

Je m'attache à choisir des tiges bien fermes, dodues et brillantes dont les bouts ne sont pas desséchés. Pour m'assurer de sa fraîcheur, il me suffit d'en briser un morceau : si la sève s'écoule légèrement, elle peut rejoindre mon panier. Côté couleur, elle est différente selon la variété mais, de façon générale, les vertes sont plus acides et les roses plus sucrées.

2 Je la prépare

Plutôt fragile, elle doit être cuinée dans les trois ou quatre jours suivant l'achat. Avant de la cuire, je la rince et, s'il ne s'agit pas des premières de la saison ultra tendres, je l'épluche pour retirer les parties fibreuses. L'Économe est efficace, mais je préfère utiliser un petit couteau avec lequel j'incise sous la surface avant de tirer simplement sur les fibres : bien plus rapide.

Astuce préparation

Seule la tige se consomme ! Avant même de la stocker et surtout de la cuisiner, on élimine toutes les feuilles, car celles-ci contiennent de l'acide oxalique en grande quantité, responsable entre autres des calculs rénaux.

10 ASTUCES pour la déguster

Simple

- Pour la garder en bon état, je l'enveloppe dans un torchon humide et la place dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Toute l'année

- Elle se conserve au congélateur, crue, blanchie ou pochée brièvement.

Mailin

- Étalez les tronçons sur une plaque chemisée et placez-les 2 heures au congélateur. Puis glissez-les dans des sachets que vous pourrez décongeler selon la quantité souhaitée.

Spécial tarte

- Pour éviter de détremper la pâte, laissez les morceaux dégorger dans du sucre pendant une nuit.

Vive

- On ajoute quelques gouttes de grenadine lors de la cuisson pour renforcer sa jolie couleur rose.

Compote adoucie

- Mêlée à de la pomme, l'acidité sera atténuée, mais son parfum conservé.

Confiture originale

- On l'associe à du romarin, du gingembre ou du 4 épices.

Graphique

- Détaillez-la en longs rubans et faites-les blanchir, ils prendront ainsi toutes

les formes recherchées à déposer sur une tarte : enroulés pour un effet bouton de rose, tressés...

Salée

- Pour accompagner un filet de canard, on la fait fondre avec des oignons émincés, une pointe de sucre, une noix de beurre et un peu de vin blanc.

Barbecue

- On intercale des morceaux de rhubarbe entre les dés de poulet pour des brochettes très originales.



SYNTHA / JARZAMBORA / GETTY IMAGES

Tarte Tatin à la rhubarbe

6 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 45 MIN REPOS 4 H 30

• 800 g de rhubarbe bien rose • 1 citron
• 40 g de beurre • 1 pâte feuilletée • 200 g de sucre de canne • 100 g de miel • 2 c. à soupe de sirop de grenadine

1. Lavez, séchez et épluchez la rhubarbe. Taillez-la en tronçons de 20 cm, ajoutez 100 g de sucre et faites-la dégorger 4 heures au frais.

2. Pressez le citron et réservez le jus. Dans une casserole, faites chauffer le reste de sucre avec le miel et 6 cl d'eau. Lorsque le mélange commence à blondir, ajoutez le beurre, le sirop de grenadine et le jus de citron.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Versez le caramel dans le fond d'un moule à manquer. Assouplissez les tiges de rhubarbe à l'aide d'un rouleau à pâtisserie puis disposez-les joliment sur le caramel en commençant par l'extérieur pour former une rosace.

4. Recouvrez de la pâte feuilletée, foncez les bords et enfournez 35 minutes. Laissez reposer environ 30 minutes à la sortie du four avant de démouler.

Pas de gâchis

Récupérez le jus issu de la rhubarbe dégorgée, faites-le réduire et conservez-le dans un bocal au frais pour aromatiser un cocktail, une limonade ou encore un yaourt nature.

NICOLAS FEMME / SUGRÉ SALE

Variante

Remplacez l'amande amère par de l'extrait de vanille et les amandes effilées par des sablés bretons émiettés au dernier moment : gourmandise garantie !

Pannacotta à la compotée de rhubarbe

6 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 35 MIN REPOS 2 H 15

• 500 g de rhubarbe • 1 citron (jus) • 25 cl de crème liquide • 25 cl de lait entier • 100 g de sucre
• 50 g d'amandes effilées • 2 feuilles de gélatine
• 1/2 c. à café d'extrait d'amande amère

1. Lavez, séchez et épluchez la rhubarbe. Coupez-la en tronçons. Déposez-les dans une casserole avec 50 g de sucre, remuez bien et laissez dégorger 15 minutes. Une fois que la rhubarbe a bien rendu son jus, faites-la cuire dedans, à feu doux, pendant au moins 30 minutes. Arrosez de jus de citron, débarrassez et réservez.

2. Dans une casserole, mélangez la crème, le lait et le reste du sucre. Faites chauffer jusqu'à petite ébullition. Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide pour qu'elle ramollisse. Ajoutez au liquide l'extrait d'amande amère et la gélatine essorée, mélangez bien pour qu'elle se dissolve et versez sans attendre dans des verrines. Réservez au frais pendant au moins 2 heures.

3. Juste avant de servir, faites torréfier les amandes effilées dans une poêle à sec. Disposez un peu de compotée de rhubarbe dans chaque verrine et ajoutez quelques amandes effilées.

PIOTR / SUGRÉ SALE

Les légumes primeur

du réfrigérateur à l'assiette

Nos conseils pour conserver leur croquant, leur jolie couleur et les cuisiner au mieux.

PAR TIPHAIN CAMPET-GOUSSET



Légumes glacés

Étuvez à ébullition petits oignons, navets et carottes en une couche dans une sauteuse avec de l'eau à niveau, 1 pincée de sel et de sucre, un disque de papier cuisson percé au centre, apposé au contact. Une fois tendres, sortez-les, faites réduire le jus et faites-les revenir dedans.



Radis croquants

Nettoyez-les tout de suite après achat et placez-les dans un bocal d'eau au réfrigérateur. Changez l'eau tous les jours.

Portions en stock

Entrepoze les fleurettes séparées de brocoli et de chou Romanesco au congélateur dans un sac. Plongez-les congelées dans une eau bouillante salée pendant 7 à 12 minutes.

Cuisson uniformisée

À l'anglaise, glacés, vapeur, poêlés, rôtis, etc., taillez vos légumes au même calibre pour un résultat homogène.



Huile verte pour salades et légumes al dente

Ôtez le bas de 3 tiges de cerfeuil et mixez le reste avec 10 à 15 cl d'huile d'olive vierge extra et 1 gousse d'ail frais écrasée. Conservez jusqu'à 15 jours dans un bocal au réfrigérateur.



Betterave crue ou cuite ?

On apprécie la douceur sucrée de la chioggia crue en fins pétales (avec un Économe). Faites rôtir les betteraves rouges et jaunes en morceaux, 30-45 minutes au four avec huile, sel, poivre et un fond d'eau dans une plaque à 200 °C.

Combo gagnant

Associez jeunes pousses d'épinards et avocat avec une sauce crémeuse à base de menthe mixée avec du skyr, de la mayonnaise et un peu d'eau. Assaisonnez...

Mémo asperges

Placez-les debout dans un panier métal intégré à une marmite d'eau bouillante salée, pendant 18 minutes pour les blanches et 5 minutes pour les vertes, afin que les pointes restent à fleur d'eau. Les sauvages, plus délicates, requièrent 5 minutes de cuisson vapeur.

Sac à salades

Nettoyez vos feuilles et poussez dans une eau glacée. Essorez-les bien. Enveloppez-les de papier absorbant. Placez le tout dans un grand sac congélation perforé dans le bas de votre réfrigérateur.



Guacamole plus

Mixez 1 avocat très mûr avec 6 brins de basilic thaï effeuillés, le jus d'1 citron jaune, 1 citron vert pelé à vif, 3 c. à soupe de vinaigre de riz et 6 cl de lait fermenté.

Dites-le avec des herbes aromatiques...

Elles se conservent au frais dans un verre d'eau fraîche. La version en pot, près de la fenêtre, sera plus longtemps à votre disposition.

L'oignon primeur à tout bon

Ciselez ses tiges vertes pour apporter une touche aillée. Émincez ses bulbes pour une saveur douce d'oignon. À déguster cru ou cuit !

Pesto antigaspi

Mixez vos restes d'artichauts cuits avec des herbes aromatiques, du fromage frais, un peu de parmesan et quelques câpres au vinaigre.

Pickles express

Faites chauffer du vinaigre de cidre avec 1 pincée de sel et 1 pincée de sucre. Faites-y mariner des bâtonnets ou rondelles de concombre, de navet long ou des rouelles d'oignon rouge jusqu'à complet refroidissement.

Antigaspi

Une botte de radis mous ? Coupez-les en deux dans la longueur et faites-les glacer à blanc comme des petits navets (voir astuce Légumes glacés).

Économies d'eau

Dans un même faitout, faites cuire successivement chaque légume en les sortant avec une écumoire, ou faites-les cuire ensemble en les ajoutant au fur et à mesure dans l'eau bouillante salée selon leur temps de cuisson.



Glaçons de pistou

Effeuillez et mixez vos herbes aromatiques flétries avec 2 gousses d'ail frais, 1 c. à soupe de pistaches, et assez d'huile d'olive pour obtenir un pistou crémeux. Remplissez-en des bacs à glaçons et placez au congélateur.

Seconde chance...

Faites poêler vos feuilles de salade défraîchies avec de l'huile d'olive, du parmesan râpé, de la ciboulette ciselée et un trait d'eau.



Dip malin

Proposez des feuilles d'endives à la place des gressins. Leur forme de barquette est idéale pour y faire trempette.



4 fiches marché

Spécial
jeunes pousses



Le cresson, piquant et vif

Riches en antioxydants, en vitamines C et K, et en calcium, ces petites pousses se consomment crues ou cuites pour faire le plein de vitalité. Avec sa saveur légèrement piquante et sa texture croquante, le cresson alénois trouve naturellement place dans les salades et sandwiches, mais aussi

dans des jus verts et dans la soupe. Si cette plante semi-aquatique n'est à nouveau en vogue que depuis quelques années, sa consommation remonte à l'Antiquité. Au Moyen Âge, sa culture était même encouragée par Charlemagne, grand amateur de cette pousse aux multiples bienfaits.

WS STUDIO / GETTY IMAGES

La mâche, un brin de subtilité

Avec son goût délicat et sa jolie forme de rosette, elle se glisse dans n'importe quelle salade pour apporter une touche de raffinement supplémentaire. Avec un poisson gras comme du saumon, elle se déguste crue mais peut aussi être cuite à l'étuvée ou

tombée à la poêle avec une noix de beurre. Seul inconvénient de cette salade très populaire, la nécessité de préparer chaque bouquet un par un pour éliminer la petite racine désagréable en bouche et porteuse de terre sablonneuse, son milieu préféré pour pousser.



Les pousses d'épinards, crues et cuites

Récoltées précocement par rapport aux épinards classiques, les pousses sont plus petites mais aussi très tendres avec une saveur douce. Fragiles, elles se consomment rapidement après l'achat et se conservent au réfrigérateur quelques jours. Elles ont l'avantage d'être plus faciles à cuisiner que leurs grandes

sœurs puisqu'il est inutile d'enlever la tige centrale et qu'elles cuisent en moins longtemps encore. Elles peuvent même se contenter de la chaleur résiduelle d'un plat pour y fondre. Par exemple, dans la recette des œufs à la florentine, où les pousses sont directement noyées dans la sauce Mornay. Une réussite et de la vaisselle en moins !



ZAKHAROVA, ANATOLIA / GETTY IMAGES

La roquette, la touche poivrée

C'est la star des salades italiennes, et pour cause, les Romains en cultivent depuis l'Antiquité ! Considérée comme aphrodisiaque, elle était aussi associée à Priape, dieu de la fécondité, dont les statues recevaient bouquets et graines de roquette en offrande. Pas besoin de cela pour

apprécier ces pousses qui, très jeunes, offrent de petites notes de noisette alors que, plus mûres, elles développent des arômes poivrés. Cette salade de caractère apprécie les mariages sucrés-salés ; on n'hésite donc pas à l'associer à des fruits comme la poire, la pêche ou encore la figue, selon la saison.



5
ASTUCES

**pour les conserver
et ne jamais
les jeter !**

Vinaigrées

- Pour les aider à garder tout leur croquant, ajoutez un filet de vinaigre blanc dans leur eau de rinçage avant de les essorer et de les stocker en boîte hermétique au frais.

Dans la durée

- Pour prolonger leur durée de vie, tapissez la boîte dans laquelle vous les entreposez de papier essuie-

tout ou glissez un croûton de pain avec la salade, il absorbera l'humidité.

Fiétries ?

- Pas de panique, on les plonge dans de l'eau tiède pendant 10 minutes, on les rince à l'eau et elles seront de nouveau en pleine forme.

À la soupe !

- Si elles commencent à perdre de leur superbe,

glissez-les dans votre soupe en fin de cuisson. Une fois mixée, elles seront aussi colorées que vitaminées.

Pas de gâchis

- Autre solution antigaspi, faites-en du pesto. Parmesan, noisette, ail, huile d'olive, un coup de mixeur, placez dans un bocal et au frais en attendant d'assaisonner n'importe quel plat !

MARIUSM7 / GETTY IMAGES

Le cresson

GASPACHO DE CRESSON ET D'AVOCAT



FOODCOLLECTION / SUCCÈS SALE

La mâche

SALADE DE MÂCHE, ROQUEFORT ET COPPA



PIOTON / SUCCÈS SALE

Les pousses d'épinard

SALADE DE POUSSÉS D'ÉPINARDS, BROCOLIS ET CREVETTES AU SÉSAME NOIR



PIOTON / SUCCÈS SALE

La roquette

PIZZA VERTE PESTO ET ROQUETTE



MELUKE, BINA / STOCKFOOD

La mâche

SALADE DE MÂCHE, ROQUEFORT ET COPPA

 **4 PERSONNES**  **PRÉPARATION 15 MIN**

• 150 g de coppa • 200 g de mâche • 100 g de roquefort
• 50 g de cerneaux de noix • 2 c. à soupe d'huile de noix
• 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • 1 c. à café de miel
liquide • Sel et poivre

• **Lavez et séchez la mâche.** Détaillez le roquefort en dés. Faites torréfier les cerneaux de noix dans une poêle bien chaude pendant quelques minutes.

• **Préparez la vinaigrette** en mélangeant le vinaigre, le miel et l'huile, salez et poivrez.

• **Répartissez la mâche dans chaque assiette** avec des tranches de coppa, des dés de roquefort, des cerneaux de noix, et assaisonnez avec la vinaigrette.

En douceur

Si vous n'êtes pas amateur de roquefort, remplacez-le par des dés de tomme de brebis et ajoutez des lamelles de poire pour apporter une touche sucrée-salée bienvenue.

Le cresson

GASPACHO DE CRESSON ET D'AVOCAT

 **4 PERSONNES**  **PRÉPARATION 15 MIN**
 **CUISSON 15 MIN**  **REPOS 2 H**

• 4 tranches de bacon • 1 citron • 2 avocats • 1 botte de cresson • 2 œufs • 25 cl de crème liquide • 50 g de feta
• 15 cl de bouillon de légumes • Sel et poivre

• **Lavez le cresson,** coupez les tiges, conservez quelques pousses de côté pour la décoration et faites blanchir le reste dans une casserole d'eau bouillante salée 2 minutes. Plongez-les immédiatement après dans un saladier d'eau glacée puis égouttez-les.

• **Pressez le citron.** Épluchez et dénoyautez les avocats, découpez-en un demi en dés, arrosez-les d'un filet de jus de citron et réservez.

• **Mixez le cresson,** le bouillon, la crème liquide, le reste des avocats et du jus de citron, salez, poivrez et réservez au frais au moins 2 heures.

• **Faites griller le bacon** à la poêle et cuire les œufs dans l'eau bouillante 9 minutes. Écalez-les et coupez-les en morceaux. Dressez le gaspacho dans des verrines, décorez de dés d'avocat, de bacon grillé, de feuilles de cresson, d'œuf dur et de feta émiettée.

Dressage

Pour des verrines colorées, n'hésitez pas à ajouter au dernier moment des capucines qui réveilleront les teintes de l'avocat.

La roquette

PIZZA VERTE PESTO ET ROQUETTE

 **4 PERSONNES**  **PRÉPARATION 10 MIN**
 **CUISSON 10 MIN**

• 1 petite courgette • 1 botte de roquette • 1 botte de basilic • 1 gousse d'ail • 100 g de parmesan • 1 pâte à pizza de boulanger • 120 g de pignons de pin
• 6 cl d'huile d'olive

• **Préchauffez le four à 240 °C.** Lavez et séchez les herbes et la courgette, réservez un peu de roquette et quelques de feuilles de basilic pour la décoration. Épluchez la gousse d'ail et râpez le parmesan.

• **Dans un blender,** mixez le basilic, la roquette, 100 g de pignons de pin, la moitié du parmesan râpé, l'ail et l'huile d'olive. Goûtez et ajustez l'assaisonnement.

• **Étalez la pâte à pizza** sur du papier sulfurisé sur une plaque, étalez le pesto dessus et disposez la courgette coupée en fines tranches. Saupoudrez d'une partie du parmesan restant et enfournez pour 10 à 15 minutes.

• **À la sortie du four,** disposez les pignons de pin restants, les herbes et le reste du parmesan. Servez immédiatement.

Antigaspi

S'il vous reste du pesto, enfermez-le dans un bocal, ajoutez une pointe d'huile d'olive et placez le pot au réfrigérateur. Il se conservera facilement quelques jours et pourra s'utiliser sur des pâtes, une salade, en tartine, etc.

Les pousses d'épinards

SALADE DE POUSSÉS D'ÉPINARDS, BROCOLIS ET CREVETTES AU SÉSAME NOIR

 **4 PERSONNES**  **PRÉPARATION 20 MIN**
 **CUISSON 10 MIN**

• 500 g de crevettes non décortiquées • 2 brocolis
• 200 g de pousses d'épinards • 200 g d'edamame
• 1 cm de gingembre frais • 1 gousse d'ail • 1 œuf
• 3 c. à soupe d'huile de sésame • 2 c. à soupe de farine
• 2 c. à soupe de sésame noir • 1 c. à soupe de soja
• 1 c. à soupe d'huile d'olive

• **Lavez et séchez les pousses d'épinards.** Détaillez les brocolis en fleurettes et faites-les blanchir 2 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Plongez-les dans un saladier d'eau glacée et égouttez-les.

• **Épluchez et hachez le gingembre frais** et la gousse d'ail puis mélangez-les au soja et à l'huile de sésame. Réservez.

• **Ôtez les têtes des crevettes,** farinez les queues, trempez-les dans l'œuf battu puis recouvrez-les de sésame noir. Faites-les revenir avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur rose.

• **Répartissez les fleurettes de brocolis** dans les assiettes, les edamames, les crevettes et les pousses d'épinards, arrosez de vinaigrette au soja et servez.

Alternative

Si vous ne trouvez pas d'edamame (fèves de soja), vous pouvez les remplacer par de jeunes fèves fraîches épluchées.



10

recettes express des étals à l'assiette

Retour de marché

On se fait plaisir sans perdre de temps avec les premiers légumes et fruits du printemps, des bombes de saveurs vitaminées.

PAR FRANCE VINCENNES

Pour 6 personnes

Avec des pommes de terre primeur, on fond de plaisir

● Patates vapeur sauce verte

Faites cuire 1 kg de **potatoes de terre** non pelées 15 à 20 minutes à la vapeur. Blanchissez 1 botte de **persil** ciselé avec 1 poignée d'**épinards** 1 minute. Égouttez en pressant puis mixez avec 1 gousse d'**ail**, 1 tranche de **pain de mie** humectée de 3 c. à soupe de **vinaigre** et 10 cl d'**huile d'olive**.

● Poêlée à la saucisse

Précuissez 1 kg de **potatoes de terre** 10 minutes à l'eau salée puis coupez-les en quartiers. Faites rissoler 5 minutes dans un poêle 2 **échalotes** et 2 tiges d'**aillet** (ou 1 gousse d'**ail**) émincées avec la chair de 4 **saucisses**. Ajoutez les pommes de terre, 300 g de **pulpe de tomate**, couvrez et laissez cuire 15 minutes en remuant régulièrement.

● Soufflées au four

Mélangez 1 kg de **potatoes de terre** coupées en rondelles épaisses avec 10 cl d'**huile d'olive** et 1 c. à soupe d'**origan**. Disposez-les sur la plaque du four, en une seule couche. Salez au **gros sel**. Enfouissez 20 minutes à 200 °C, en haut de l'appareil. Retournez à mi-cuisson.

Avec du merlu, un océan de fraîcheur

● Salade à l'artichaut et agrumes

Faites cuire 8 petits **artichauts violets** coupés en quartiers 10 minutes à la vapeur. Poêlez 6 pavés de **merlu** 2 à 3 minutes de chaque côté. Fouettez 5 c. à soupe d'**huile d'olive** avec le zeste et le jus d'1 **orange** et le jus d'1 **citron**. Disposez le merlu émietté et les artichauts sur 150 g de **mesclun**. Arrosez de vinaigrette et parfumez de **cerfeuil**.

● Papillote exotique

Déposez au centre de chaque papillote 2 tranches de **citron vert**, du **thym**, 1 pavé de **merlu** et 6 **crevettes** cuites décortiquées. Mélangez 20 cl de **lait de coco** avec 1 c. à soupe de **gingembre**. Répartissez dans les papillotes, ajoutez 1 brin de **coriandre**. Fermez et faites cuire 12 minutes à 200 °C.

Avec des escalopes de veau, tendres et goûteuses

● Chausson lardé

Couvrez les deux tiers des **escalopes** de fines rondelles de **saucisson à l'ail** et de lamelles de **comté**. Repliez en chausson, bardez de **lard**, ficelez et dorez 3 à 4 minutes de chaque côté. Retirez la viande, déglacez avec 4 c. à soupe de **vin blanc**. Ajoutez 4 c. à soupe de **crème** et 1 c. à soupe de **moutarde en grains**. Remplacez les chaussons, laissez cuire 2 minutes.

● Carpaccio façon tonno

Congelez les **escalopes** 15 minutes puis émincez-les. Mixez 150 g de **thon au naturel** avec 8 cl d'**huile d'olive**, 3 c. à soupe de **vinaigre balsamique**, 1 c. à soupe de **jus de citron** et 30 g de **parmesan**. Nappez les carpaccios de sauce, ajoutez des **câpres** et des copeaux de **parmesan**.

● Aux carottes vichy

Faites cuire les **escalopes** 3 minutes de chaque côté au **beurre**. Taillez 12 **carottes fanes**



pelées en rondelles. Versez-les dans une sauteuse et ajoutez du **bouillon** à hauteur, avec **sel**, **poivre** et 2 pincées de **sucre**. Laissez cuire 20 à 25 minutes sans couvrir (l'eau doit s'évaporer). Ajoutez 2 c. à soupe de **crème** et du **persil**. Déposez les escalopes dans la sauteuse, réchauffez 3 minutes.

Avec de la rhubarbe, une touche colorée

● Tarte à la crème

Effilez et émincez 500 g de **rhubarbe**. Faites fondre les fruits 8 minutes à la poêle avec 4 c. à soupe de **sucre**. Égouttez et versez-les, refroidit, sur un fond de **pâte sablée**. Battez 3 **œufs** avec 150 g de **crème** et 140 g de **sucre**. Versez l'appareil, enfouissez pour 30 minutes à 180 °C.

● Rôtie à la vanille

Effilez 500 g de **rhubarbe**, coupez-les en tronçons d'environ 3 cm. Déposez-les dans un plat. Faites fondre 100 g de **beurre** avec les graines d'une **gousse de vanille**. Arrosez la rhubarbe et saupoudrez de 100 g de **sucre**. Enfouissez pour 25 minutes à 240 °C. Servez avec du **fromage blanc**.



10 idées

pour moins saler

Si l'organisme a besoin de sel, trop en consommer est dangereux. Comment réduire son utilisation alors qu'il se cache partout ?

PAR FRANCE VINCENNES

Limitier les aliments à risque

Au premier rang figurent les produits industriels de type biscuits apéritifs, pizzas, burgers, quiches, viennoiseries, plats cuisinés... Modérez aussi votre consommation de charcuterie, de fromage (parmesan, bleu, feta, cheddar, fromage fondu), de fruits de mer (huîtres, crevettes), d'aliments en saumure, séchés et fumés.

Adopter les bons modes de cuisson

Papillote, cuisson à l'étouffée, en croûte, ces méthodes ont en commun de concentrer les saveurs des aliments. Plus il y a de goût, moins on est tenté de le relever... avec du sel.

Les épices, oui mais...

Ce sont nos meilleures alliées pour limiter l'usage de sel... sauf lorsqu'elles en contiennent ! C'est souvent le cas des mélanges d'épices. Aucune raison de se priver de curry, garam masala, zaatar ou chili. Il faut choisir des produits qui n'en contiennent pas, ou faire ses propres mélanges.

Changer de cristaux

Optez pour du sel non raffiné, marin ou de roche, source de minéraux et d'oligoéléments. Découvrez les sels fumés, noirs, rouges, bleutés, à fort pouvoir salant... ou encore le gomasio, ce mélange japonais de sésame torréfié et de sel (5 % seulement !). Il existe aussi des sels allégés en sodium, remplacés par d'autres minéraux.



Manger chaud

Le froid atténue le pouvoir salant et les arômes des épices. C'est pourquoi ces ingrédients sont souvent surdosés dans les préparations industrielles. Évitez de manger des plats trop froids, voire glacés. Mieux vaut privilégier les préparations chaudes pour réussir à se passer de sel.

Priorité au frais et aux surgelés

Les conserves d'aliments, au naturel ou à l'huile, qu'il s'agisse de légumes ou de poisson, contiennent une bonne dose de sel. Rien ne vaut la cuisine maison, à base de produits frais ou de surgelés. Attention aussi aux condiments (cornichons, miso rouge, moutarde) et aux sauces (mayonnaise, sauce soja, ketchup). Sachez que dans les versions allégées, le gras est compensé par un ajout de sel...

Prendre le réflexe de goûter

Toutes les astuces sont bonnes pour limiter les pincées de sel à table. On peut diminuer la dose en évitant de saler avant même de goûter ! Le bon réflexe ? Ne pas avoir la salière à portée de main.

Attention aux cubes de bouillon

Le sel peut représenter la moitié d'un cube, soit 5 g ! Préférez les produits à teneur réduite en sel et coupez-les en deux, cela suffit souvent. Et quand vous avez le temps, préparez des bouillons maison que vous congèlerez en portions.

Boire de l'eau plate

Les eaux gazeuses ont une teneur en sodium parfois très élevée par rapport à l'eau de source ou plate faiblement minéralisée. Comparez la teneur en sodium (en mg/l) sur les étiquettes. Et si vous aimez vraiment les bulles, choisissez l'eau gazeuse la moins riche en sodium.

Salier avant pour moins le faire après

Le sel ajouté dans l'eau de cuisson ou le plat pénètre dans les aliments. C'est aussi un excellent capteur et diffuseur d'arômes. Non assaisonnés en amont, pâtes, viandes ou légumes sembleront fades, et on aura recours à la salière, souvent de façon exagérée, car le sel reste alors en surface.





PARTAGEZ UN MOMENT UNIQUE AVEC VOS AMIS

Ce soir, c'est vous qui recevez pour le dîner... Au programme : convivialité, chaleur et mets savoureux. Transformez cette invitation entre amis en un repas d'exception avec les pâtes Barilla Al Bronzo* !

Un goût intense pour des plaisirs inattendus

Pour vos amis ce soir, vous préparez un plat gourmand à la fois simple et sophistiqué, qui mêle plaisirs inattendus et goût inégalable : Mezzi Rigatoni au beurre blanc, crevettes rouges et poudre de câpres avec les pâtes Barilla Al Bronzo*. Vos convives seront émerveillés. Ces pâtes à la couleur ambrée, sont dotées d'une rugosité incomparable permettant l'accroche parfaite de la sauce. Leur saveur puissante explose en bouche...

Une rugosité incomparable pour une accroche de sauce parfaite

Les pâtes Barilla Al Bronzo* sont bien plus que des pâtes. Elles sont le fruit d'une sélection de grains de blé dur de haute qualité. Ce n'est pas tout : Barilla a conçu une méthode unique avec un moule en bronze qui dessine des microgravures sur les pâtes pour leur donner une rugosité exceptionnelle. Résultat ? La sauce, préparée avec passion, accroche parfaitement les pâtes. Dégustez-les, les yeux fermés pour vivre une expérience sensorielle inédite à chaque bouchée...



LA RECETTE

MEZZI RIGATONI AU BEURRE BLANC, CREVETTES ROUGES ET POUDRE DE CÂPRES

PRÉPARATION 30 MIN – CUISSON 14 MIN

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de pâtes Mezzi Rigatoni • 100 g de beurre • 2 échalotes • 100 g de vinaigre • 100 ml de vin • 12 queues de crevettes rouges nettoyées • 30 g de câpres de Pantelleria au sel • zestes de citron • feuilles de marjolaine

1. Pour le beurre blanc : mettez l'échalote, le vin et le vinaigre dans une casserole et faites réduire de moitié. 2. Retirez l'échalote et montez avec du beurre froid. 3. Découpez les crevettes décortiquées et déveinées en un tartare grossier et assaisonnez d'huile, d'un peu de sel et de zestes de citron. 4. La meilleure façon de préparer la poudre de câpres est de les faire sécher dans un four statique ou un déshydrateur pendant environ 50 minutes, puis de les mixer. 5. Faites cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente, égouttez-les et assaisonnez-les avec le beurre blanc. 6. Ajoutez le tartare de gambas et servez en terminant par le reste des gambas, quelques feuilles de marjolaine et la poudre de câpres.



* À retrouver dans les grandes et moyennes surfaces près de chez vous.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

Tartes & crumbles

Le printemps à partager

En version salée ou sucrée, les tartes et les crumbles sont de ces plats conviviaux que l'on aime poser, encore tièdes, au centre de la table, à déguster entre invités.

Tarte rustique aux asperges, à l'oseille et à la feta

6 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 40 MIN REPOS 30 MIN

• 2 bottes d'asperges vertes (env. 800 g) • 1/2 botte d'oseille • 4 brins de thym citron • 1 œuf • 1 jaune d'œuf
 • 100 g de feta • 50 g de parmesan râpé • 90 g de beurre (+ pour le moule) • 150 g de farine (+ pour le plan de travail)
 • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Préparez la pâte au robot ou à la main. Travaillez le beurre en parcelles avec la farine, le parmesan et 1 pincée de sel jusqu'à obtenir un sablage. Ajoutez 5 cl d'eau froide et pétrissez jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène. Enveloppez-la dans un film alimentaire et entreposez-la 30 minutes au réfrigérateur.

2. Coupez les pieds des asperges. Plongez celles-ci dans un faitout d'eau

bouillante salée pendant 5 minutes puis égouttez-les. Mixez l'oseille avec l'œuf entier et la moitié d'huile d'olive, salez et poivrez.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte au rouleau sur une feuille de papier cuisson en conservant une abaisse un peu épaisse. Tartinez-la de la préparation à l'oseille à 3-4 cm des bords. Répartissez les asperges par-dessus. Rabattez les bords sur la

garniture. Émiettez la feta par-dessus et parsemez de thym citron. Arrosez la garniture d'un filet d'huile d'olive.

4. Détendez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide. Badigeonnez-en les bordures de pâte au pinceau. Enfouissez pour 35-45 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien croustillante et dorée.

5. Sortez la tarte du four, laissez tiédir ou complètement refroidir.



Alternative à l'oseille fraîche

Si vous n'en trouvez pas, optez pour sa version surgelée hachée, en comptant environ 1 grosse cuillerée à soupe. Si vous n'aimez pas cela, remplacez-la par 1 bouquet d'estragon effeuillé.

4 ASTUCES

pour réussir sa cuisson au four

Adaptez la cuisson si vous utilisez la chaleur tournante

Sauf indication contraire, les temps de cuisson annoncés sont adaptés à une cuisson traditionnelle, dont l'air chaud circule de façon verticale. À chaleur tournante, un plat au four cuit en moyenne 25 % plus vite.

Ne superposez pas les moules

Si vous voulez cuire deux préparations en même temps, décalez les moules : ils ne doivent pas être directement l'un en dessous de l'autre. Pensez également à interchanger les plats à mi-cuisson.

Adaptez la chaleur au moule

Les moules en métal foncé et les moules en verre Pyrex absorbent la chaleur plus rapidement que les moules en métal clair ou en céramique. Les préparations brunissent plus vite. Ainsi, la température doit être baissée d'environ 15 °C par rapport à ce qu'indique la recette.

Attendez que le four soit chaud

Enfournez un plat avant que le four n'ait atteint la température demandée afin de gagner du temps ? Mauvaise idée. La cuisson ne sera pas uniforme.

Crumble saumon, fenouil et citron

4 PERSONNES **PRÉPARATION 20 MIN**
CUISSON 1 H 30 **REPOS 30 MIN**

• 4 pavés de saumon sans peau (environ 600 g) • 2 gros bulbes de fenouil • 1 citron bio • 175 g de beurre • 100 g de parmesan • 175 g de farine • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de miel de citronnier • Sel et poivre

- 1. Prélevez le zeste du citron** et pressez-le pour récupérer le jus.
- 2. Travaillez le beurre en parcelles** avec la farine, le zeste de citron, le parmesan et un peu de sel. Pétrissez pour former une boule de pâte. Entreposez-la au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- 3. Préchauffez le four à 180 °C.** Taillez les fenouils en morceaux et placez-les dans un plat à four, en réservant les sommités pour la fin. Arrosez-les de la moitié de jus de citron, de miel, d'huile, salez et poivrez. Couvrez le plat d'une feuille de papier d'aluminium et enfournez pour 45-50 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Laissez refroidir à la sortie du four. Laissez le four préchauffé à 180 °C.
- 4. Taillez le saumon en gros morceaux.** Dispersez-les sur le fenouil froid. Émiettez la pâte à crumble par-dessus et enfournez pour 45 minutes.
- 5. Sortez-le du four,** parsemez le crumble de sommités de fenouil hachées, et servez chaud.

Les justes cuissons...

Vous pouvez faire cuire complètement le poulet à la poêle et faire griller la pâte seule sur une plaque chemisée de papier cuisson au four pendant 20-25 minutes. Procédez alors à l'assemblage du crumble à la dernière minute.

Crumble poulet, carotte, noix de pécan et vinaigrette à l'orange

4 PERSONNES **PRÉPARATION 20 MIN**
CUISSON 1 H 05 **REPOS 30 MIN**

• 3 escalopes de poulet • 3 carottes • 1 orange à jus • 1 bouquet de thym frais • 120 g de beurre • 40 g de parmesan • 120 g de farine • 100 g de noix de pécan • 4 c. à soupe d'huile de colza • 4 c. à soupe de vinaigre de cidre • 1 c. à soupe de sirop d'érable • Sel et poivre

- 1. Mixez les noix.** Travaillez le beurre en parcelles avec le parmesan puis les noix mixées. Ajoutez la farine, salez et poivrez, travaillez la pâte et entreposez-la au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- 2. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles.** Plongez-les 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée puis égouttez-les.
- 3. Taillez le poulet en cubes** et faites-les rapidement colorer dans une poêle avec l'huile, salez et poivrez.
- 4. Pressez l'orange** et mélangez son jus avec le vinaigre et le sirop d'érable, salez et poivrez.
- 5. Préchauffez le four à 180 °C.** Répartissez le poulet et les carottes dans un plat à four, effeuillez le thym par-dessus. Émiettez la pâte et enfournez pour 45 minutes, jusqu'à ce que le crumble soit bien doré.
- 6. Dégustez chaud** avec la sauce vinaigrette à l'orange.

Pour plus d'originalité

Ajoutez 1 cuillerée à café de graines d'anis vert ou 1 cuillerée à soupe de graines de fenouil sur le fenouil avant de l'enfourner.

Crumble à la rhubarbe et aux fruits rouges, glace au nougat

👤 4 PERSONNES 🕒 PRÉPARATION 20 MIN 🍳 CUISSON 1 H 05 ⏱ REPOS 2 H 30

• 200 g de rhubarbe • 150 g de fruits rouges surgelés • 50 cl de glace au nougat • 190 g de beurre • 170 g de sucre de canne blond • 150 g de farine de riz complète • 4 c. à soupe de sucre semoule • 50 g de noix de coco râpée • 50 g de poudre d'amande

1. Épluchez les rhubarbes et coupez-les en 4 dans le sens de la longueur avant de les émincer. Placez-les dans une passoire au-dessus d'un plat et mélangez-les avec le sucre semoule. Laissez dégorger au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

2. Travaillez le beurre en parcelles avec le sucre de canne blond. Ajoutez la farine,

la noix de coco et la poudre d'amande, travaillez bien le tout pour former une pâte homogène. Placez-la au réfrigérateur pendant 30 minutes.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez les morceaux de rhubarbe avec les fruits rouges dans un plat à four. Enfournez pour 30 minutes, jusqu'à ce que

les fruits soient bien fondus. Laissez-les refroidir.

4. Répartissez les fruits dans 4 grands ramequins individuels. Émiettez la pâte par-dessus et enfournez pour 35 minutes, jusqu'à ce que les crumbles soient bien dorés.

5. Servez-les encore tièdes avec une boule de glace au nougat afin de profiter du contraste de températures.

Vous n'aimez pas la rhubarbe ?

Remplacez-la par trois belles pommes pelées et coupées en dés. Elles apporteront de la consistance.

À vous de jouer

Vous pouvez mettre les fruits dans un grand plat à gratin pour réaliser un crumble à partager.

A contrario, choisissez des ramequins plus petits afin de faire de ces généreux crumbles des portions plus raisonnables pour 6 ou 8 personnes.

Pour les plus gourmands

Optez pour du beurre aux cristaux de sel qui apportera du relief à la préparation. Dégustez tiède avec une touche de crème fraîche épaisse battue pour un contraste des plus réussis.

Crumble pomme, raisins et amandes à l'avoine

4 PERSONNES  **PRÉPARATION 20 MIN**

 **CUISON 1 H 20**  **REPOS 30 MIN**

• 500 g de pommes • 190 g de beurre • 170 g de cassonade
• 150 g de petits flocons d'avoine • 80 g de farine • 2 c. à soupe de gelée de pomme • 2 c. à soupe de raisins secs • 2 c. à soupe d'amandes entières décortiquées • 2 c. à soupe d'amandes effilées • 1 c. à soupe de cannelle moulue

1. Préchauffez le four à 180 °C.

Pelez les pommes, épépinez-les et coupez-les en petits dés.

2. Placez-les dans un plat à four

et ajoutez la gelée, la cannelle et les raisins secs. Mélangez bien et enfournez pour 30 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient bien tendres. Laissez-les refroidir.

3. Travaillez pendant ce temps

le beurre en parcelles avec la cassonade. Ajoutez la farine,

les flocons d'avoine, les amandes entières et effilées. Mélangez bien le tout et entreposez au réfrigérateur pendant 30 minutes.

4. Émiettez la pâte sur les pommes refroidies et enfournez pour 35 minutes dans le four préchauffé à 180 °C. Baissez à 160 °C et finalisez la cuisson pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le crumble soit doré.

5. Dégustez le crumble à température ambiante ou tiède.



Nos astuces
pour faire des économies

S'en tenir à sa liste

Établissez toujours une liste ou testez l'outil d'intelligence artificielle. Hopla, développé par une enseigne, un atout pour contrôler son budget. Évitez l'allée centrale du magasin où ce qui est exposé n'est pas forcément moins cher.

Carrot-cake façon cheese-cake aux asperges

 **10 PERSONNES**  **PRÉPARATION 30 MIN**

 **CUISSON 1 H 05**

• 350 g de carottes • 1 botte d'asperges vertes • 6 brins de cerfeuil • 6 œufs • 300 g de fromage frais à tartiner • 100 g de parmesan râpé • 85 g de farine de sarrasin • 85 g de farine de blé • 75 g de cerneaux de noix • 12 cl d'huile de noix • 1 c. à café de levure chimique • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Pelez 175 g de carottes et râpez-les. Concassez finement les cerneaux de noix. Mélangez les farines avec le parmesan, les noix, les carottes râpées, la levure et 1 pincée de sel. Ajoutez 2 œufs battus avec l'huile et mélangez bien.

2. Versez la pâte dans un grand plat à gratin chemisé de papier cuisson. Enfournez pour 25 minutes et ressortez du four.

3. Pelez le reste des carottes, et taillez-les en bâtonnets de 3-4 cm. Lavez les asperges après avoir retiré les pieds et coupez-les en tronçons identiques que vous recoupez en 2 dans le sens de la longueur.

4. Plongez les carottes dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 minutes puis ajoutez les asperges et finalisez la cuisson pendant 5 minutes. Égouttez le tout.

5. Mixez le fromage frais avec 4 œufs, salez et poivrez. Versez cet appareil sur le gâteau précuit. Arrangez joliment les carottes et les asperges par-dessus en formant des motifs géométriques. Enfournez pour 20-25 minutes, jusqu'à ce que le cheese-cake soit bien pris et doré.

6. Laissez complètement refroidir à la sortie du four. Décorez de pluches de cerfeuil et servez en parts.

Selon vos préférences

Dégustez cet hybride de cheese-cake cuit et de carrot-cake à température ambiante ou bien frais, après l'avoir entreposé pendant au moins 2 heures au réfrigérateur. Il aura l'avantage de se tenir encore mieux si vous suivez cette dernière option.



Astuce pour avoir les bonnes quantités

Comptez environ 1,5 kg de cosques de petits pois pour obtenir 500 à 600 g de petits pois écosés.

Tarte au fromage de chèvre, petits pois et basilic

 **4 PERSONNES**  **PRÉPARATION 25 MIN**

 **CUISSON 40 MIN**  **REPOS 30 MIN**

• 500 g de petits pois frais ou surgelés • 1 bouquet de basilic • 4 œufs • 350 g de fromage de chèvre un peu frais • 10 cl de lait de chèvre • 90 g de beurre (+ pour le moule) • 190 g de farine (+ pour le plan de travail) • Sel et poivre

1. Préparez la pâte au robot ou à la main. Travaillez le beurre en parcelles avec la farine et 1 pincée de sel jusqu'à obtenir un sablage. Ajoutez 5 cl d'eau froide et pétrissez jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène. Enveloppez-la dans un film alimentaire et entreposez-la 30 minutes au réfrigérateur.

2. Plongez les petits pois 5 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée puis égouttez-les. Effeuillez le basilic. Taillez le fromage en morceaux. Battez les œufs avec le lait de chèvre, salez et poivrez.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée. Foncez-en un moule à tarte profond beurré. Piquez le fond avec une fourchette. Répartissez la moitié du basilic, les petits pois, le fromage frais et enfournez pour 35-45 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit croustillante et la garniture dorée.

4. Sortez la tarte du four, parsemez du reste de basilic, de quelques petits pois et servez.



Astuce pour abaisser...

Cette pâte sablée très friable sera plus aisément étalée entre deux feuilles de papier cuisson. Finalisez le travail en l'étirant du bout des doigts directement dans le moule.

Tarte à la crème vanille et aux fraises

6 PERSONNES  **PRÉPARATION 30 MIN**  **CUISSON 45 MIN**  **REPOS 30 MIN**

- 125 g de belles fraises bien rondes au calibre identique • 4 jaunes d'œuf • 50 cl de crème liquide entière
- 125 g de sucre semoule • 70 g de farine • 1 gousse de vanille

Pour la pâte sablée : • 1 œuf • 125 g de beurre mou (+ pour le moule) • 250 g de farine (+ pour le plan de travail)
• 125 g de sucre semoule • 1 pincée de sel

1. Préparez la pâte au robot ou à la main. Mélangez la farine, le sel, le sucre et l'œuf. Ajoutez le beurre en morceaux et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Enveloppez-la d'un film alimentaire et entreposez-la 30 minutes au réfrigérateur.

2. Préparez la garniture en faisant chauffer la crème liquide avec la vanille fendue et grattée. Dans un saladier, fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent et incorporez la farine. Versez peu

à peu la crème chaude tout en fouettant puis replacez dans la casserole sur le feu en remuant sans cesse jusqu'au premier bouillon. Laissez-la complètement refroidir, puis entreposez-la au réfrigérateur.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte au rouleau à pâtisserie sur une surface farinée. Posez-la dans un moule à tarte beurré, piquez-la avec une fourchette. Disposez une feuille de papier cuisson et des poids par-dessus. Enfourez pour

15 minutes puis retirez les poids et le papier et finalisez la cuisson pendant 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit cuite uniformément. Laissez-la complètement refroidir à la sortie du four.

4. Détendez la crème avec le fouet puis garnissez-en le fond de tarte peu de temps avant de servir. Lavez et équeutez les fraises avant de les couper en tranches. Arrangez-les joliment sur la tarte et servez rapidement.



Nos astuces pour faire des économies

Scruter sa poubelle

Depuis le 1er janvier, nous devons trier les biodéchets alimentaires. Une bonne raison d'en réduire le volume. Si elle contient des restes de repas, c'est que la gestion des achats n'est pas optimale, que la quantité cuisinée est mal ajustée ou que vous ne les réutilisez pas.

Une petite touche en plus

Vous pouvez remplacer le citron par 4 cuillerées à soupe de limoncello ou une autre liqueur de votre choix.

Tarte rustique à la rhubarbe au sirop acidulé

 **6 PERSONNES**

 **PRÉPARATION 20 MIN**

 **CUISSON 45 MIN**

 **REPOS 12 H 30**

- 500 g de rhubarbe • 1/2 citron
- 1 pâte sablée (voir la recette de la tarte à la crème vanille et aux fraises)
- 200 g de sucre semoule
- 3 c. à soupe de gelée de groseille

- 1. Épluchez la rhubarbe et coupez-la** en tronçons d'environ 4-5 cm. Mélangez-les dans un saladier avec le sucre. Transférez dans une passoire et laissez dégorger toute une nuit au-dessus du saladier.
- 2. Placez, le lendemain, la rhubarbe dégorcée dans une casserole** et faites cuire sur feu vif, en remuant souvent, pendant 10-15 minutes à partir de l'ébullition. Elle doit être bien tendre mais encore se tenir. Laissez-la refroidir à nouveau dans la passoire pour que le jus s'écoule.
- 3. Préparez la pâte sablée** en suivant les étapes de la recette de la tarte à la crème vanille et aux fraises (page précédente). Laissez-la reposer 30 minutes.
- 4. Préchauffez le four à 180 °C.** Étalez la pâte au rouleau sur une feuille de papier cuisson en conservant une abaisse un peu épaisse. Transférez le tout sur une plaque à four.
- 5. Répartissez les morceaux de rhubarbe** sur la pâte à 3-4 cm des bords. Rabattez les bordures de pâte sur les fruits et enfournez pour 35-45 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite et dorée.
- 6. Pressez le citron pour en récupérer le jus, et filtrez-le.** Faites-le chauffer avec la gelée de groseille. À la sortie du four, lustrez-en légèrement les fruits.
- 7. Dégustez la tarte tiède** ou à température ambiante, nappée à souhait de sirop citron-groseille. Proposez une cuillerée de mascarpone en accompagnement.

Tarte streusel fraise-rhubarbe

8 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN

CUISSON 1 H

REPOS 2 H

• 250 g de fraises • 1 belle tige de rhubarbe • 1 œuf • 250 g de beurre
• 250 g de poudre d'amande
• 200 g de farine • 200 g de sucre de canne blond • 2 c. à soupe de sucre semoule • 1 pointe de couteau de graines de vanille lyophilisées
• 1 pincée de sel
Pour le streusel : • 70 g de beurre
• 110 g de cassonade • 100 g de farine

1. Épluchez la rhubarbe et coupez-la en 4 dans le sens de la longueur avant de l'émincer. Placez-la dans une passoire au-dessus d'un plat et mélangez-la avec le sucre semoule. Laissez dégorger au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

2. Préparez le streusel. Travaillez le beurre en parcelles avec la cassonade puis intégrez la farine. Entreposez la pâte obtenue au réfrigérateur pendant 1 heure.

3. Commencez la pâte en faisant fondre le beurre à la casserole jusqu'à ce qu'il dégage une odeur de noisette. Laissez-le refroidir.

4. Mélangez le sucre de canne blond avec la poudre d'amande, la farine, la vanille et le sel. Incorporez l'œuf et le beurre noisette. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène.

5. Préchauffez le four à 180 °C. Tassez les deux tiers de la pâte dans un cercle à pâtisserie haut disposé sur une plaque à four chemisée de papier cuisson en faisant remonter la pâte sur les bords. Lavez et équeutez les fraises, et coupez-les en tranches.

6. Mélangez-les avec la rhubarbe et disposez-en la moitié sur la pâte. Émiettez le reste de pâte par-dessus puis arrangez le reste des fruits. Émiettez ensuite le streusel et enfournez pour 1 heure.

7. Laissez complètement refroidir à la sortie du four avant de démouler et de servir en parts.



Pour servir

Montez 20 cl de crème liquide bien froide au batteur avec 100 g de mascarpone pour obtenir une chantilly non sucrée. Si vous le désirez, ajoutez à la fin 20 g de sucre glace tamisé que vous incorporez en battant plus doucement.

Le petit plus

Ajoutez une touche de vert et beaucoup de goût avec quelques feuilles de menthe, d'estragon ou de mélisse dans la crème fouettée.



À l'heure des cidres en fleurs, les saveurs pétillent.



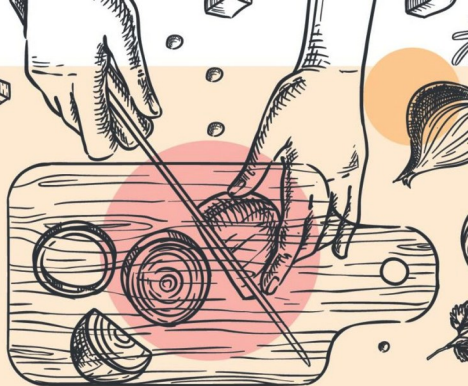
CIDRES
DE FRANCE

Le printemps est un moment unique pour le cidre. À la cave les cidriers finalisent leurs assemblages, donnant à chaque bouteille de cidre son caractère et ses nuances. Au verger les pomiculteurs veillent à la pollinisation et préparent ainsi la qualité de la prochaine récolte.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Pour prendre de l'avance

en cuisine



L'organisation des repas est un challenge quotidien, surtout lorsqu'on ne jure que par le fait maison. Alors tout est bon pour limiter le temps de préparation. Nos idées.

PAR FRANCE VINCENNES

Mettre de l'ordre dans sa cuisine

On perd beaucoup plus de temps à nettoyer et à ranger au moment où l'on cuisine si ce n'est pas fait régulièrement. Sans tomber dans l'excès, adoptez – et imposez – une certaine discipline pour ne pas y passer des heures au moment opportun.

Avoir ce qu'il faut sous la main

Rien de pire que de manquer d'ingrédients indispensables au moment où l'on cuisine. Checkez régulièrement les basiques du placard (huile, épices, légumes secs, céréales) autant que ceux du réfrigérateur (beurre, lait, œufs) et du congélateur (herbes, pâte à tarte, petits légumes).

Vive les boulettes !

De viande, de poisson, veggie... Elles sont rapides à préparer, à décongeler et à cuire. À la poêle, au four, en gratin ou en sauce, il n'y a pas plus polyvalent et les enfants adorent ça.

Cuisinez et congelez des sauces enrichies

Inspirez-vous des ragù italiens, dont la fameuse bolognaise. Ces sauces riches et épaisses remplacent tout un plat, ou presque, à elles seules. Utilisez de la viande fraîche hachée de toute sorte et, bien sûr, les restes de viande, de poisson, de légumes, de lentilles... Faites compoter avec de la sauce tomate, du bouillon, de la crème, puis congelez-les.

Être prêt à stocker

Les aliments bruts qui sont pelés et/ou découpés (légumes, viande) sont plus sensibles à la contamination. Il faut donc redoubler de vigilance lorsque l'on veut conserver son repas quelques jours. Investissez dans des boîtes de conservation hermétiques de tailles variées. Préférez le verre, un matériau parfaitement isolant et qui n'altère pas la saveur des denrées.



Faire de la place

Pour stocker les aliments, il faut avoir un espace suffisant dans l'ensemble du réfrigérateur. L'air doit pouvoir circuler. Petit rappel : la température est ajustée selon les zones, généralement froide en bas (3 °C), fraîche au-dessus (4 à 6 °C), tempérée dans le bac à légumes (8 à 10 °C) et dans la porte (de 6 à 8 °C).



Établir une liste de recettes

Faites le plein d'idées par type de plat (entrée, plat, accompagnement, dessert). Vous établirez les menus en faisant les combinaisons qui vous plaisent. En bonus, on peut grouper les achats.

Mettre des repas en sachets

Et si vous adoptiez le conditionnement des « freezer meals » à l'américaine ? Des plats emballés en portions individuelles puis congelés. Une méthode appliquée dans de nombreuses cuisines professionnelles. On ne gaspille rien car chaque sachet correspond à une personne. Pratique pour des invités imprévus.



Précuire la viande

On n'est pas condamné au mijoté ou au gratin. Gigot d'agneau, poulet, rôti de bœuf... les grosses pièces de viande peuvent être au menu. La veille, on les fait dorer puis cuire la moitié du temps prévu. Le jour même, il ne restera plus qu'à enfourner pour finir la cuisson. On dit même que cette étape rend la viande meilleure.



Des plats préparés pour trois jours

Si vous adoptez les méthodes désormais éprouvées du batch cooking, une partie du week-end va être dédié à l'élaboration des repas. On prévoit les plats pour trois jours au moins, cela correspond au temps de conservation moyen de la plupart des aliments au réfrigérateur.



Choisir des légumes faciles

Mettez dans le panier tout ce qui ne se pèle pas. Pommes de terre primeur, carottes fanes, poireaux fins, champignons, chou, céleri-branche, pois gourmands... La plupart peuvent être blanchis d'avance, et cuisent en un clin d'œil le moment venu.

Les faciles à garnir

Wraps, blinis, galettes, pain de campagne tranché... ils décongèlent rapidement. Idéal pour un en-cas, une entrée ou même un plat complet (crostinis, crêpes farcies).



Doubler les doses

Si on ne veut servir que du fait maison, doubler une préparation est un vrai gain de temps. Le congélateur est votre allié mais considérez-le plutôt comme un super frigo ! L'idée est de manger rapidement ce que l'on y a mis pour que ce soit aussi savoureux que le fraîchement cuisiné.

Faire mariner

Quand on aime les viandes parfumées et plus tendres, préparez-les le matin. Réunissez cuisses de poulet, morceaux de bœuf, steaks avec la marinade dans un grand sac zippé, remuez bien et placez au frais. Glissez aussi des portions au congélateur.

Piocher dans les conserves

Même mis en boîte, les aliments conservent un solide capital nutritionnel. Ce sont de précieuses réserves pour compléter les recettes et une bonne source pour diversifier l'alimentation sans bourrer son réfrigérateur de multiples produits frais que l'on ne consommera pas toujours.



Avoir les accompagnements déjà cuits

Concoctez à l'avance purées, sautés de légumes, légumes secs cuisinés, céréales... Tous se congèlent, même les pâtes qu'il suffit de plonger quelques secondes dans de l'eau bouillante pour les réchauffer.

Les verrines printanières

pour 8 personnes

Elles ont tout pour plaire !

C'est le grand retour des petits légumes primeur. On en profite pour créer de jolies verrines fraîches et ultra colorées, à déguster sans modération !

RECETTE ET STYLISME : VANESSA GAULT
PHOTOS : BRUNO MARIELLE

Tiramisu carotte et coco à la coriandre

 PRÉPARATION 30 MIN

 CUISSON 30 MIN

• 450 g de carottes • 25 cl de crème liquide • 4 tranches de pain de mie brioché • 5 cl de crème de coco • 2 c. à soupe d'huile neutre • 2 c. à soupe de noix de coco râpée • 1 c. à soupe d'huile vierge de noix de coco • 1 c. à café de coriandre moulue • Sel et poivre

1. **Épluchez les carottes** et coupez-les en rondelles. Faites-les revenir dans une casserole avec l'huile neutre 5 minutes. Mouillez avec un peu d'eau, salez, poivrez et faites cuire 20 minutes à couvert.
2. **Coupez le pain de mie brioché** en petits dés et faites-les dorer dans une poêle bien chaude avec l'huile de coco. Réservez.
3. **Mixez les carottes** avec le jus de cuisson et la crème de coco en purée fine. Ajoutez un peu de crème de coco si nécessaire, rectifiez l'assaisonnement et laissez tiédir.
4. **Fouettez la crème liquide** avec la noix de coco râpée et la coriandre jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
5. **Répartissez les dés de pain doré** dans le fond de 8 verrines. Ajoutez la purée de carotte et coiffez de crème fouettée à la coriandre.

Côté service

Servez cette verrine tiède ou froide. Vous pouvez l'accompagner d'une chips de jambon cru. Pour cela, déposez quelques fines tranches de jambon sur une feuille de papier sulfurisé et enfournez pour 8 minutes à 180 °C. Elles doivent être bien croustillantes.



**Nos astuces
pour faire des économies**

**Adopter de bons
réflexes**

Ne pas faire ses courses l'estomac vide, profiter des dates courtes et privilégier les DLC et DLUO les plus éloignées possible. Utiliser tous les bons de réduction, acheter chez les producteurs... Pour ne pas jeter, éviter les énormes assiettes impossibles à finir, conserver les aliments correctement et ne pas se lancer dans des recettes chères susceptibles d'être ratées.

Le petit plus

Vous pouvez ajouter quelques crevettes décortiquées et citronnées au moment de servir.

Légumes primeur à la vietnamienne

 **PRÉPARATION 25 MIN**  **CUISON 5 MIN**

• 10 radis roses • 6 asperges vertes • 2 carottes nouvelles • 2 oignons nouveaux • 1 citron vert (jus)
• 1/3 de concombre • 1/2 fenouil • 80 g de petits pois écosés • 1 cm de gingembre frais râpé • 3 c. à soupe
d'huile d'arachide • 1 c. à soupe de noix de cajou non salées • 1 c. à soupe de sauce soja • Poivre

1. Faites cuire les petits pois

3 minutes à l'eau bouillante salée. Refroidissez-les dans un bol d'eau glacée. Égouttez et laissez refroidir.

2. Nettoyez les légumes. Épluchez et râpez les carottes.

3. Taillez les asperges, le fenouil, les oignons, le concombre et les radis en fine julienne.

4. Émulsionnez l'huile avec la sauce soja et le jus du citron. Ajoutez le gingembre et poivrez.

5. Placez les légumes émincés dans un saladier. Ajoutez les petits pois.

6. Versez-y la sauce et mélangez bien. Servez en verrines et décorez avec les noix de cajou concassées.

Pannacotta d'asperges en duo et pecorino

 **PRÉPARATION 40 MIN**

 **CUISSON 20 MIN**

 **REPOS 2 H**

- 5 asperges vertes
- 5 asperges blanches
- 8 brins de cerfeuil • 8 fleurs comestibles • 40 cl de crème liquide • 10 cl de lait • 80 g de pecorino • 5 g de gélatine
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Lavez, pelez les asperges

à 4 cm de la pointe à l'aide d'un Économe et coupez la base dure.

2. Faites cuire les asperges vertes

6 minutes à l'eau bouillante salée et comptez 15 minutes pour les blanches.

3. Plongez-les dans une eau glacée

pour stopper la cuisson. Égouttez-les et laissez-les refroidir. Réhydratez les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.

4. Chauffez la moitié de la crème liquide

et faites-y fondre la gélatine essorée. Hors du feu, ajoutez 60 g de pecorino râpé, le lait et le reste de crème liquide. Versez l'huile d'olive, salez et poivrez.

5. Mixez les asperges vertes

avec la moitié de la crème au pecorino et les asperges blanches avec l'autre moitié.

6. Remplissez 8 verrines

en alternant crème d'asperge verte et crème d'asperge blanche. Passez les verrines au congélateur quelques minutes entre chaque couche pour avoir de belles rayures.

7. Faites prendre au réfrigérateur

2 heures. Servez frais et décorez avec les pluches de cerfeuil, les fleurs et quelques copeaux de pecorino.

LE COCKTAIL

Daiquiri fraise

Pour 1 personne

Lavez et équeutez 5 fraises et mixez-les en coulis. Versez dans un shaker avec des glaçons. Versez-y 3 cl de sirop de fraise, 3 cl de jus de citron vert et 6 cl de rhum blanc. Secouez énergiquement et servez.

Testez la cuisson des asperges

Plantez une pointe de couteau sous la tête de l'asperge. Si la lame pénètre avec une très légère résistance, l'asperge verte est cuite. Si la lame pénètre sans résistance, l'asperge blanche est cuite.

Velouté glacé de fèves au gorgonzola

 **PRÉPARATION 20 MIN**

 **CUISSON 25 MIN**

 **REPOS 2 H**

- 500 g de fèves pelées
- 1 oignon • 2 gousses d'ail
- 5 brins de persil plat
- 70 g de gorgonzola
- 2 c. à soupe de mascarpone
- 5 cl de vin blanc
- 2 c. à soupe d'amandes effilées • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Faites revenir l'ail et l'oignon hachés avec l'huile d'olive dans un faitout 5 minutes à feu moyen.

2. Ajoutez les fèves, versez 40 cl d'eau et le vin blanc et poursuivez la cuisson 20 minutes. Mixez en velouté avec le mascarpone. Salez, poivrez, laissez refroidir et placez au frais pendant 2 heures.

3. Versez le velouté très frais dans 8 verrines et ajoutez le gorgonzola en dés. Décorez avec les amandes effilées et le persil plat.



**Nos astuces
pour faire des économies**

Méfiez-vous de la « cheapflation »

Des produits de marques reformulés en version moins qualitative, vendus au même prix qu'avant voire bien plus chers ! Ne soyez pas crédule devant un bandeau « nouvelle recette » !

Variante

Si vous ne trouvez pas de fèves (la saison est courte !), remplacez-les par des petits pois frais ou des haricots verts. Dans ce cas, faites-les blanchir 10 minutes dans un grand volume d'eau bouillante avant de les ajouter dans la poêle.

Dresser comme

un chef



Voici quelques conseils de Vanessa, notre styliste culinaire, pour réussir un dressage digne d'un chef étoilé.

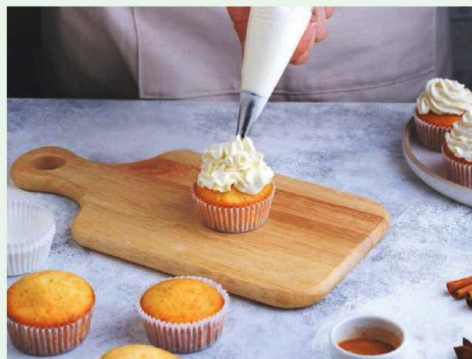
PAR VANESSA GAULT

Pour éviter les éclaboussures

Lorsque vous versez un liquide dans un verre ou une verrine, plantez une paille dedans et faites couler le liquide le long de la paille.

Pour de jolis desserts

Dressez la crème chantilly avec une poche à douille et variez les douilles : lisse, cannelée, étoilée, tressée, dentelée, russe... Le choix est large et pas besoin de technique particulière pour obtenir un bel effet.



Choisir les bonnes assiettes

Préférez celles d'une couleur unie et sans motif. Si vous hésitez pour la couleur, optez pour le blanc, l'intemporel qui mettra toujours en valeur votre plat.

Ustensiles utiles...

Utilisez des emporte-pièces ou des cercles à pâtisserie pour servir les purées, les tartares, le risotto. Vous obtiendrez une finition nette et esthétique.

La minipassoire est aussi très pratique pour former des dômes de riz.

Pour des assiettes impeccables

Nettoyez toujours les traces indésirables de sauce ou de doigts avec un papier absorbant ou un torchon propre avant de servir.



La vaisselle individuelle est idéale pour obtenir un effet raffiné

Minicocottes, ramequins, plats à gratin individuels, verrines, minibocaux... En plus d'être élégante, cette vaisselle permet de préparer les recettes à l'avance.

La disposition dans l'assiette est importante

Ne la chargez pas trop, vous pouvez même laisser un espace négatif (vide) et répartir vos éléments sur un côté. Assembler les ingrédients au centre est une disposition plus classique.

Décorez avec des fleurs comestibles

Naturelles, séchées ou cristallisées, elles subliment le plat comme le dessert.

Jouez sur les textures

Les différentes consistances dans une assiette créent un intérêt sensoriel. Mariez le croquant et le fondant, en ajoutant des croûtons ou des graines sur un velouté, un biscuit croustillant pour accompagner une mousse...



Glaçons originaux

Déposez des herbes aromatiques, des morceaux de fruits ou des fleurs comestibles dans vos bacs à glaçons pour de superbes cocktails.

Un plat se déguste aussi avec les yeux

Les couleurs dans l'assiette réveilleront vos papilles. Mais attention, utilisez cinq couleurs au maximum et jouez aussi avec les contrastes.

Des outils essentiels pour un bon dressage

Des couteaux bien aiguisés, des emporte-pièces, des pinces, des pinceaux sont indispensables pour faciliter le dressage.

Pour mettre en valeur une pièce de viande

Servez-la coupée en fines tranches régulières ou optez pour une coupe nette en forme de pavé. Tranchez dans le sens contraire des fibres du muscle pour mieux conserver la tendreté.



Pensez aux graines germées

Elles apportent raffinement et fraîcheur à vos assiettes. Elles sont en plus une excellente source de nutriments, de vitamines et de minéraux.



Jouez sur les volumes

Pour donner du relief à votre assiette, créez des hauteurs avec la garniture en jouant sur les superpositions ou utilisez des emporte-pièces.

Desserts bien décorés

Garnissez-les avec des éléments comme de la poudre de cacao, des épices, des éclats de biscuits, des morceaux de fruits frais ou de petites meringues.

Vive les plantes aromatiques fraîches

Ciselées ou effeuillées, elles sont indispensables pour finir vos entrées, vos plats et vos desserts. Vous pouvez même les faire frire.



Le découpage des légumes

Bien découper les ingrédients peut totalement changer une présentation. La coupe en mirepoix, en brunoise, en julienne, en rondelles... embellit le dressage.

Recettes monochromes

Pour accueillir des plats comme la blanquette ou le risotto, choisissez un contenant noir ou foncé pour jouer sur les contrastes.

Les bons ustensiles pour la sauce

Pour servir la sauce à l'assiette avec précision et créer de beaux effets, vous pouvez utiliser un pinceau, un flacon distributeur, une simple cuillère à soupe ou une louche à sauce.

Vin

Le conserver et le cuisiner malin

Nos idées pour stocker ses bouteilles au mieux, mais aussi en profiter jusqu'à la dernière goutte.

PAR TIPHAINE CAMPET-GOUSSET

Déglacer un plat ?

Faites revenir une garniture aromatique dans une sauteuse avec un peu de matière grasse. Versez 10 à 15 cl de vin sur feu vif pour créer un choc thermique et décoller les sucs. Portez à ébullition et faites réduire avant d'ajouter la suite des ingrédients.



À consommer rapidement...

Si vous ne pouvez conserver votre vin dans des conditions optimales, n'achetez que des vins assez jeunes. Dans ce cas, pensez à les carafier une heure avant de les servir, afin qu'ils aient le temps de s'ouvrir.

Confit d'oignons

Déglacez deux oignons rouges fondus dans du beurre avec 25 cl de vin rouge. Ajoutez une touche de miel ou de sucre, et faites réduire 25 à 30 minutes. Laissez refroidir et conservez au réfrigérateur.



Pas de cave à vin ?

À défaut d'une cave voûtée ou d'un système électrique, conservez vos bouteilles dans un placard assez frais, loin d'appareils émettant de la chaleur. Couchez-les afin que le bouchon de liège reste en contact avec le vin.

Bouteille ouverte

Optez pour un système de pompe à vide pour conserver une bouteille ouverte pendant encore quelques jours. Les vins blancs se placent au réfrigérateur tandis que les rouges restent à température ambiante.

Vinaigre maison

Rebouchez-les et gardez-les pour confectionner une sauce, un sabayon, ou videz-les dans un vinaigrier pour obtenir un bon vinaigre maison au bout de quelques semaines.

Les fraises au vin...

Coupez vos fraises et placez-les directement dans votre verre de vin rouge. Ajoutez un peu de sucre et dégustez.

En guise de condiment...

Parfumez vos pâtes avec du vin blanc (pâte brisée, taralli, biscuits aux amandes, cakes) et ajoutez du vin rouge dans vos coulis de fruits rouges, sirops pour poires pochées ou figues confites.

« Faire chabrot »

Versez un peu de vin rouge dans un fond de soupe afin de la diluer et d'en faire un bouillon.

Avec le fromage ou le foie gras ?

Préparez des gelées épicées en portant à ébullition une demi-bouteille de vin avec 120 g de sucre, 1 g d'agar-agar et les épices de votre choix. Filtrez, versez dans un pot et laissez refroidir avant de placer au réfrigérateur.

Le meilleur de **Rhône-Alpes**



Odile Guerpillon
cultive lavandes
et lavandin dans
son domaine bio
de Drôme
provençale.

P. 44
Recettes
traditionnelles

P. 46
Balade
gourmande :
un week-end
à Grenoble

P. 48
Produit
du terroir :
les noix de
Grenoble de
Marie-Lise et
Sabine Matras

P. 50
Balade
gourmande :
un périple
dans
la Drôme

P. 52
Spécialité
régionale :
la pogne
de Romans-
sur-Isère

P. 54
Almanach
gourmand

TEXTES ET PHOTOS : JEAN-PAUL FRÉTILLET

La Drôme

par le menu



Fougasse aux olives de Nyons et romarin

4 PERSONNES **PRÉPARATION 15 MIN** **CUISON 15 MIN** **REPOS 1 H**

• 2 branches de romarin • 400 g de farine • 125 g d'olives de Nyons • 100 g de semoule de blé dur fine (+ pour la finition) • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 sachet de levure sèche de boulanger • 1 c. à café de fleur de sel

1. Dénouantez les olives. Effeuillez le romarin. Délayez la levure dans 5 cl d'eau tiède et laissez reposer 5 minutes.

2. Placez la farine, la semoule fine de blé dur, le sel et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans la cuve d'un robot muni d'un pétrin. Ajoutez la levure délayée et encore 25 cl d'eau tiède.

3. Pétrissez pendant 5 minutes. Réunissez la pâte en boule et enveloppez-la d'un voile de semoule fine. Placez-la dans un grand bol et laissez-la pousser 1 heure dans un endroit chaud et à l'abri des courants d'air.

4. Incorporez les olives et la moitié du romarin haché dans la pâte. Pétrissez encore afin d'intégrer le tout.

5. Préchauffez le four à 250 °C. Étalez la pâte à la main en un grand pain plat d'environ 2 cm d'épaisseur, sur une feuille de papier cuisson.

6. Badigeonnez la fougasse du reste d'huile d'olive et éparpillez le reste de romarin. Enfourez pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le pain sonne creux en le tapotant par en dessous et qu'il soit bien doré sur le dessus. Laissez-le refroidir avant de le déguster.

Forme traditionnelle

Réalisez des entailles en biais au cœur du pain et étirez légèrement l'abaisse pour donner de l'espace entre celles-ci.

10 IDÉES EN + avec des noix de Grenoble

• Crumble express

Faites cuire quelques fruits de saison au four dans un peu de miel puis parsemez-les de quelques éclats de noix.

• Rehausser une salade

Réalisez une vinaigrette avec 1 échalote finement ciselée, un trait de vinaigre de vin, un mélange d'huiles d'olive et de noix et une bonne dose de cerneaux de noix concassés.

• Un praliné original

Mixez 1 tasse d'amandes (torréfiées pendant 15 minutes à 150 °C) avec 2 tasses de cerneaux de noix, jusqu'à obtenir une purée fluide.

• Une sauce qui habille tout

Mixez 1 tasse de cerneaux de noix avec 3 cuillerées à soupe de pecorino râpé, 2 gousses d'ail écrasées et 4 cuillerées à soupe d'huile de noix. Fouetter avec de l'eau bouillante.

• Entre la poire et le fromage

Ajoutez de généreux éclats de noix sur des tartines de pain seigle garnies de tranches de votre fromage préféré avec quelques fruits de saison.

• Carbonioix

Fouettez 4 jaunes d'œufs avec 60 g de parmesan râpé et 60 g de noix en poudre. Mélangez avec des pâtes égouttées en ajoutant un peu d'eau de cuisson.

• Crèmes dessert

Portez à frémissement 50 cl de lait avec 150 g de noix mixées. Versez sur 4 jaunes d'œufs avec 125 g de sucre complet et 1 cuillerée à café de fécule de maïs en fouettant. Faites cuire sur feu doux sans cesser de remuer jusqu'à épaississement.

• Aïoli de luxe

Agrémentez une mayonnaise maison rehaussée d'anchois pilés et de gousses d'ail écrasées au presse-ail avec une bonne dose de cerneaux de noix hachés.

• Décorer un gâteau

Recouvrez votre gâteau d'un glaçage au chocolat extra noir et apposez-y des cerneaux de noix avant que ce dernier ne fige.

• Accord à croquer

Cassez des noix et grignotez-les avec un verre de vin muté type xérès, maury ou rivesaltes.



PLOTOW / SUCRÉ SALÉ

Gratin de ravioles de Romans aux épinards et picodon

4 PERSONNES **PRÉPARATION 10 MIN**
CUISON 25 MIN

• 100 g de jeunes pousses d'épinards • 20 cl de crème liquide entière • 2 picodons (soit 120 g) • 1 paquet de ravioles de Romans (env. 350 g) • Sel et poivre • 5 baies du moulin

- 1. Découpez les picodons en petits cubes.** Mettez-les dans une casserole avec la crème, poivrez bien et portez à frémissements en remuant de temps en temps. Rectifiez l'assaisonnement.
- 2. Rincez et égouttez les épinards.** Éparpillez-les dans le fond d'un plat à gratin.
- 3. Plongez les ravioles dans une marmite d'eau bouillante salée** en suivant les recommandations de cuisson sur le paquet. Sortez-les avec une écumoire en les répartissant directement dans le plat à four.
- 4. Préchauffez le four à 180 °C.** Versez la sauce sur les ravioles et enfournez pour 15 à 20 minutes.

Pour plus de verdure

Doubliez la dose de jeunes pousses d'épinards et rangez-les par couches alternées avec les ravioles dans un plat profond mais peu large. Ajoutez également de la ciboulette ciselée dans la sauce.

Nougat glacé

8 PERSONNES **PRÉPARATION 20 MIN**
CUISON 15 MIN **CONGÉLATION 12 H**

• 4 blancs d'œufs • 25 cl de crème liquide entière
• 125 g d'amandes caramélisées • 100 g de purée d'amande blanche • 80 g de pistaches décortiquées • 80 g d'abricots séchés moelleux • 75 g de miel liquide de montagne
• 1 c. à soupe de Cointreau • 1 c. à café d'extrait d'amande amère

- 1. Préchauffez le four à 150 °C.** Éparpillez les pistaches sur une plaque à four chemisée de papier cuisson et faites-les torréfier pendant 15-20 minutes. Laissez-les refroidir.
- 2. Au batteur, montez les blancs en neige ferme.** Incorporez le miel en fin filet tout en continuant de fouetter à faible puissance. Réservez.
- 3. Entreposez la crème, le cul-de-poule et les fouets** au congélateur pendant 10 minutes.
- 4. Concassez les amandes, les pistaches et les abricots.** Réservez-les au congélateur pour qu'ils deviennent moins collants et plus durs.
- 5. Montez la crème au batteur jusqu'à l'obtention de pics souples.** Incorporez-la délicatement à l'aide d'une spatule dans les blancs montés au miel. Ajoutez la purée d'amande préalablement détendue avec le Cointreau et l'extrait d'amande amère de la même façon.
- 6. Ajoutez enfin les éclats d'amandes, de pistaches et d'abricots dans l'appareil.** Versez l'appareil dans une terrine et entreposez toute une nuit au congélateur avant de servir en parts.



Pour encore plus de gourmandise...

Remplacez la purée d'amande blanche par de la pâte de callison. Vous pouvez substituer les amandes, les pistaches et les abricots par autant de nougats tendres de Montelimar coupés en petits dés.

NICOLAS EDWIGE / SUCRÉ SALÉ

Un week-end à Grenoble

Entourée par les montagnes, la ville olympique a beaucoup à offrir à tous les voyageurs qui aiment flâner, un panier à la main.



Chaque mois, l'office de tourisme organise une visite des halles Sainte-Clair avec une dégustation de produits.

● Thé à l'anglaise

Gwendoline, le prénom d'une reine légendaire de Grande-Bretagne, est le nom de ce salon de thé, en souvenir de l'Écosse où Maguy a fait ses études. La jeune femme rayonne la douceur de son Liban natal. La boutique occupe un angle et les grandes baies vitrées donnent à observer les mouvements de la ville. Le décor évoque un salon anglais à l'heure du thé. Une odeur de scone chaud assoit l'ambiance. Au mur, les peintures d'une jeune artiste russe (déjà toutes vendues) époustouflent. Le regard ne peut s'en détacher sauf quand la tasse de thé arrive. Gwendoline a l'âme de ces lieux qui savent arrêter le temps, et nous oblige, comme par magie, à laisser le smartphone en jachère pour un instant à la simplicité délicieuse.

● Le miel à remonter le temps

Le décor n'a pas changé depuis l'arrière-grand-père qui était apiculteur en 1921 dans le Vercors. C'est la plus ancienne boutique de la rue de Strasbourg, qui aspire à devenir la rue la plus gourmande de Grenoble. Ici, le miel de la région et d'Espagne (pour l'oranger) est servi à la louche et les enfants nés dans les années 1970 y retrouveront les friandises de la cour de récréation. Entrer à l'Abeille d'Or est l'assurance de goûter à une bouffée de nostalgie salubre.



Nos astuces

pour reconnaître un miel de qualité

- Placez une cuillerée de miel dans un verre d'eau froide. S'il tombe au fond du verre sans se diluer, votre miel est authentique.
- Choisissez un pot portant la mention « récolté et mis en pot par l'apiculteur » et local.
- Privilégiez un miel dont le nom et l'adresse de l'apiculteur sont clairement indiqués sur le pot.
- Misez sur un produit Label rouge. Cela garantit que toutes les étapes de fabrication ont été réalisées sur un même terroir, au savoir-faire reconnu.
- Une fois n'est pas coutume, préférer le miel bio n'est pas d'un intérêt certain. En effet, les abeilles peuvent parcourir jusqu'à 10 kilomètres pour trouver du pollen. Difficile alors de savoir si elles n'ont butiné que des fleurs bio...

● Une cathédrale des bons produits

Daniel est argentin et tient un petit bistrot à l'entrée des halles **Sainte-Claire**, construites en 1870 sur les ruines d'un couvent. C'est l'un des plus beaux monuments de la ville. Daniel y vend ses empanadas depuis près de quarante ans. Françoise Di Girolamo déploie des trésors italiens qu'elle va chercher chaque semaine dans le Piémont si proche. À côté, la recette des braciolas du boucher hippophagique (des paupiettes) a aussi une origine transalpine ! Il y a encore un tripier, la maison Buchs, une preuve de plus que les halles s'accrochent à la tradition, et tous les autres que l'on ne peut pas citer mais qui le mériteraient.



● Un plateau de fromages isérois

La moustache impériale frise comme les yeux. **Bernard Mure-Ravaud** fait son entrée. Dans la fromagerie **Les Alpagnes**, la ruche bourdonne et les mains sont affairées à trancher des fromages de France et d'Europe ! L'œil peut aviser les meules montagnardes ensommeillées. Comté, beaufort et pâtes pressées qui fleurissent les alpages suisses. Et l'Isère dans toute cette abondance ? Le crémier se cabre comme un bouquetin sur les pentes du Vercors. Il attrape deux plateaux et y dresse tout ce que le département 38 compte de fromages, une bonne trentaine dont la tour du bonheur ou la tomme fermière de Saint-Joseph-de-Rivière.



● Les alchimistes du végétal

Il ne manquait plus que les chandelles pour éclairer, sans abîmer la planète, ce dîner vegan mémorable. De l'entrée au dessert, les couleurs et les saveurs orchestraient le festival des assiettes. Tout avait été cuisiné avec des végétaux locaux. À l'origine de ce **Locafé**, **Claire Macaudière** et **Michel Ariza** (originaire de Colombie), formés à l'institut Paul-Bocuse, utilisent des trésors de techniques pour rapprocher vegan et gastronomie. S'ils prêchent en cuisinant – pour témoin, la liste des engagements qu'ils prennent pour l'environnement –, ils cherchent avant tout à toucher l'autre. Le cœur a ses raisons que cette cuisine, fût-elle vegan, n'ignore pas.



👉 Nos astuces

pour un plateau de fromages locaux réussi

- Si vous aimez les bleus, foncez vers un Vercors-Sassenage. Doux et onctueux, il pourrait réconcilier avec les bleus ceux qu'un Roquefort effraie.
- Si vous cherchez un fromage à rapporter du marché, misez sur une tomme de Belledonne, qui voyage bien et se conserve plusieurs semaines au frais. On aime le léger goût de noisette de cette tomme de vache.
- Si vous aimez les tartines de chèvre chaud, utilisez une huile de noix locale pour parfaire votre recette.
- Adeptes des balades en montagne, direction les alpages du mont Aiguille, à la découverte du carré de Trièves qui détient l'appellation « lait de montagne » pour sa collecte de lait à plus de 750 m d'altitude.
- Pour agrémenter votre plateau de fromage, misez sur les noix de Grenoble, bien sûr ! Elles accompagnent à merveille le séchon de vache du Dauphiné notamment.

● Exotisme néo-zélandais

Marshall a le sourire aisé et la faconde anglo-saxonne. Il avait l'ambition de faire un café pour tout le monde. Pari impossible selon ses conseillers de l'époque, pari tenu sept ans plus tard. Petits et grands se régalaient de carrot-cakes et de pancakes à la mode néo-zélandaise. Le **Kaï-iwi Café** est une belle surprise.

● Un bouquet aromatique

Il y a encore deux ans, **Morgane** et **Pierre** se rencontraient. Elle étudiait les plantes médicinales, lui était un client de cette petite herboristerie qu'ils ont décidé de racheter. Le lieu respire la sincérité et exhale les parfums mêlés des montagnes si proches et des pays lointains. C'est chez **Mélisse & Paprika**.

● Pause au musée

La vue est imprenable sur le Vercors (comme partout ou presque à Grenoble) au restaurant du musée **Andry**. Le chef propose un menu qui fait écho à l'exposition temporaire. La cuisine très moderne du **Café Andry** est empreinte de naturalité, vivifiante comme l'air des montagnes.

Les noix de Grenoble

de Marie-Lise et Sabine Matras

Dans le nord de la Drôme, à Beauregard-Barret, les deux sœurs font fructifier la noyeraie ancestrale.



Le lieu-dit porte leur nom. C'est dire si la famille Matras est ancrée sur ces douces collines de la Drôme. Les deux sœurs, Marie-Lise et Sabine, ont quitté la ferme pour un autre métier. Mais elles sont vite revenues, appelées par une force qui les dépasse et les fait avancer malgré des journées souvent dures. « Paysan, c'est un métier où il faut savoir tout faire, de la culture de la terre à la paperasserie qui nous envahit », admettent les deux sœurs.

La beauté des noyers

Par la fenêtre du hangar, les yeux sont attirés par des noyers aux ramifications symétriques conférant aux arbres une harmonie altière. Ils portent beaux même dénudés par



Les belles noix AOP des sœurs Matras, produites dans la Drôme.

l'hiver. Ceux-là ont été plantés par le grand-père. Les deux sœurs en parlent comme d'un patrimoine. Quand la neige s'est abattue comme jamais sur la Drôme en 2019, les paquets de flocons lourds comme le plomb ont été meurtriers. De jeunes noyers sont tombés sous le poids de la neige, d'autres ont vu leur tronc fendu comme si un bûcheron s'était mis en colère. Les arbres du grand-père ont tenu bon. Sur les rives de l'Isère, les noyers se sont toujours épanouis. Ils font partie du paysage

depuis des siècles et les noix qu'ils produisent ont un goût si typique qu'en 1938, elles décrochent une AOC (appellation d'origine contrôlée). C'est la noix dite de « Grenoble ». Marie-Lise et Sabine la récoltent à la fin de l'été sur la trentaine d'hectares de leur noyeraie. Après être débarrassé de son brou, lavé et séché, le fruit est vendu tel quel, cassé pour le cerneau ou transformé en huile, en vin, en vinaigre, en moutarde ou en gourmandises apéritives.

Recette de la maman de Marie-Lise et Sabine Matras

La tarte aux noix

6 PERSONNES  PRÉPARATION 30 MIN

 CUISSON 40 MIN  REPOS 1 H

• 3 œufs • 25 cl de crème fraîche • 125 g de beurre demi-sel • 250 g de farine • 200 g de cerneaux de noix de Grenoble • 100 g de sucre • Sel fin et gros sel

1. Versez la farine dans une terrine, ajoutez 1 pincée de sel et 1 pincée de sucre. Creusez un puits et ajoutez le beurre coupé en morceaux. Commencez à pétrir avec le bout des doigts et ajoutez un demi-verre d'eau pour obtenir une boule de pâte. Fariner si nécessaire pour qu'elle ne colle pas. Laissez reposer une heure au frais.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte au rouleau sur un plan de travail fariné et foncez-en un plat à tarte. Piquez le fond avec une fourchette. Tapissez-le d'une feuille de papier cuisson. Couvrez de gros sel. Enfourez pour 15 minutes.

3. Écrasez les cerneaux de noix au pilon ou mixez-les. Fouettez la crème avec les œufs, le sucre et incorporez la poudre de noix.

4. Sortez la tarte du four. Retirez le papier cuisson et le gros sel. Versez l'appareil aux noix. Enfourez à nouveau pour 30 minutes de cuisson.



*Au moment
de dresser*

Décorez de quelques cerneaux à la sortie du four. Servez avec une crème chantilly parfumée à la noix.

Pas d'anchois ?

Remplacez-les par de la pâte d'anchois (20 g), au rayon épicerie des grandes surfaces.



*Recette de Benjamin Reilhès,
chef du restaurant Le Clair de la Plume à Grignan.*

Salade Caesar au picodon de la Drôme et aux noix

4 PERSONNES  PRÉPARATION 15 MIN

 CUISSON 5 MIN

- 10 g d'anchois • 10 g d'anchois fumés • 2 petites salades romaines • 1/2 oignon doux • 5 branches de thym
- 1/4 de botte de basilic • 1 c. à soupe de jus de citron
- 4 picodons • 100 g de copeaux de parmesan
- 25 g de parmesan râpé • 3 c. à soupe de crème fraîche
- 4 fines tranches de pain • 100 g de croûtons de pain
- 55 g de cerneaux de noix torréfiés • 8 câpres
- 2 c. à soupe d'huile de colza ou pépin de raisin
- 1 c. à soupe d'huile de noix • Sel fin et poivre du moulin

1. Préparez la sauce Caesar en mixant les anchois, le parmesan râpé, les deux huiles, la crème fraîche et 30 g de noix jusqu'à obtention d'une texture crémeuse. Détendez avec un peu d'eau si besoin.

2. Effeuillez les salades, lavez-les et essorez-les. Effeuillez les branches de basilic et de thym. Pelez l'oignon et émincez-le très finement. Mélangez dans un saladier tous ces ingrédients avec les copeaux de parmesan, le reste de noix, les câpres et les croûtons. Incorporez la sauce Caesar. Assaisonnez.

3. Préchauffez le four à 240 °C. Placez les 4 picodons sur les tranches de pain. Posez le tout sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé. Toastez 5 minutes.

4. Dressez la salade dans 4 assiettes creuses. Posez les tranches de pain grillées avec leur picodon. Servez.



Grignan et son imposant château cultivent les saveurs de la Drôme provençale, dans un paysage de vignes et de lavandes.



A Montélimar, la maison Arnaud Soubeyran fabrique du nougat depuis 1837 avec du miel local.

UN PÉRIPLE DANS LA DRÔME

De nougats en olives de table, de truffes en vins ensoleillés, et de noix en bouquets de lavande, la Drôme est un pays de Cocagne.

Dans le musée de la maison **Arnaud Soubeyran** à Montélimar, le passé du nougat défile. L'histoire de cette gourmandise aux amandes est racontée tandis qu'au fil des salles, le visiteur peut observer, derrière des vitres, sa fabrication. **Didier Honoré**, le propriétaire de cette ancienne fabrique de nougat de Montélimar, raconte : « Autrefois, les vacanciers traversaient la ville pour aller vers le Sud, et ils s'arrêtaient. Les fabricants de nougat étaient à touche-touche devant la gare. Puis il y a eu l'autoroute et le TGV, et les vacanciers sont moins venus. » Dès lors, de nombreuses boutiques ont fermé. La recette du

nougat n'a pas changé : beaucoup d'amandes, du bon miel de lavande, du blanc d'œuf, un peu de sucre et le savoir-faire de la confiserie.

Un bouquet de lavande

Dans cette Drôme qui se déroule le long du Rhône, du Vercors à la Provence,

Montélimar est à équidistance des neiges du sommet des Trois Becs et des collines de lavande. « Revenez en juin et tout sera violet dans le paysage », assure **Odile Guerpillon** devant sa ferme aux jolies pierres et qui surplombe la vallée. Odile n'est pas une

paysanne à la Marie-Antoinette, elle met les mains dans la terre pour faire fleurir sa lavande, sans produit chimique. Tout est naturel chez elle, ses méthodes de culture et sa façon de raconter les mille et un secrets de la petite fleur violette et odorante. Lavande et lavandin, il y a tant de variétés qu'elle nous fait humer, pour ne pas confondre celles vouées aux produits cosmétiques qu'elle fabrique et celles que l'on goûte en infusion ou qui changent un plat.

L'or des oliviers

La tanche désigne un poisson de rivière mais aussi une variété d'olives propre à la petite région de Nyons que l'on découvre



5 astuces

pour consommer comme un local

- On choisit un restaurant avec une carte courte employant des produits de saison et rédigée uniquement en français.
- On évite les établissements installés dans des lieux ultra touristiques et on flâne dans les ruelles cachées.
- On va directement chez le producteur pour faire le plein de produits locaux et être conseillé.
- On fuit les produits trop bon marché, mieux vaut déboursier un peu plus pour s'offrir du véritable artisanat.
- On demande conseil aux locaux (gérant de l'hôtel, serveur, etc.) et on garde les bonnes adresses de « Cuisine Actuelle » sous la main !



Au cœur d'un vallon inondé de soleil, Odile Guerpillon cultive lavandes et lavandin.



Cédric Perret a reçu le prix Passion Dessert du « Guide Michelin » en 2021.

en poursuivant la route des vacances. Dans les Baronnies aux douces collines, on aperçoit au loin le mont Ventoux et les dentelles de Montmirail. Les oliviers produisent un gros fruit que les habitants ont l'habitude de confire dans le sel depuis des siècles. Le goût de cette olive noire et ridée est si typique qu'elle fut reconnue en AOC dès 1968, une première dans l'univers des oliviers. À Nyons, **La Maison des Huiles et Olives de France** a pignon sur la place du

marché. Le lieu est dédié à l'olive française sous toutes ses formes. Il y a une exposition permanente pour tout comprendre sur l'olivier et ses fruits, des ateliers de cuisine et une boutique.

Allons caver la truffe

En provençal, la rabasse est la truffe noire, et le Tricastin, dans la Drôme, a toujours été l'un de ses plus grands terroirs. À Réauville, comme ses parents, et ses grands-parents auparavant, **Virginie Simian** est donc

une rabassière. « On met toutes les conditions en œuvre mais on ne sait jamais ce qu'on va récolter », explique-t-elle entre deux rangées de chênes à la racine desquels les truffes se greffent et poussent au gré de leur humeur et de la météo. De novembre à février, Virginie arpente sa truffière avec Hélice, son fidèle chien truffier. Il jappe et Virginie lui donne l'ordre de renifler le sol autour des arbres, le museau flairé et finit par trouver. Il gratte et la truffe apparaît, Virginie approche, le chien libère sa proie. Dans sa belle ferme des **Eybrachas**, la rabassière accueille les visiteurs et les emmène caver (dénicher la truffe) dans sa truffière. À la fin, tout le monde se retrouve autour de la table pour déguster le champignon noir.

Escale dans un village perché

Grignan le village perché, avec au sommet le château de Madame de Sévigné et, à ses pieds, la vigne et la

lavande, ne manque pas de charme. **Le Clair de la Plume** est l'un des plus beaux établissements du village. Sous la houlette de **Glenn Viel** (chef de l'Oustau de Baumanière), **Cédric Perret** (à la pâtisserie) et **Benjamin Reilhès** (pour la partie salée) mettent les petits plats dans les grands. À l'entrée du village, **La Ferme de Chapouton** est une annexe qui mérite le détour.

Un dernier verre avant la fin

Sur le vignoble de Grignan-les-Adhémar, au **domaine de Grangeneuve**, **Nathalie Bour** est une vigneronne affable et énergique. Certes le terroir, la météorologie, la vendange, la fermentation du raisin, le vieillissement... tout participe à l'architecture d'une cuvée. Mais au-dessus de tout, il y a l'intuition de la vigneronne. Deux vins en particulier nous ont séduits : le V (un vignoir frais et voluptueux) et l'Initial H (un assemblage de grenache et de syrah, un panier de fruits rouges à croquer).



Le domaine de Grangeneuve, né en 1964, est devenu une référence dans la vallée du Rhône.



Virginie propose cave de la truffe et maison d'hôte dans son domaine de 10 hectares.



Retrouvez Cuisine Actuelle dans l'émission

Bienvenue chez vous

Du lundi au vendredi, de 10h à 11h

f francebleu.fr

La pogne

de Romans-sur-Isère

Dans cette maison fondée en 1892, la famille Pascalis fabrique la pogne de père en fils. Antoine représente la cinquième génération de boulanger à la tête de l'entreprise, sans changer la recette !

Qu'est-ce que la pogne ?

C'est une représentante de la famille des brioches. Elle est originaire du Dauphiné, mais depuis le milieu du XIX^e siècle, son territoire s'est resserré sur Romans-sur-Isère, qui est devenue, en quelque sorte, la capitale de la pogne. Son nom dériverait de la poignée de levain qu'on ajoutait à la pâte à pain pour faire une brioche.

On la mangeait traditionnellement à Pâques, n'est-ce pas ?

C'est exact, car c'était la fin du carême et les poules se remettaient à pondre. Il y avait des œufs en abondance que l'on ajoutait à la pâte levée avec du beurre, du sucre et de la fleur d'oranger. La pogne se mange aussi pour les grandes occasions, les baptêmes, Noël et les mariages. Pendant l'hiver, comme autrefois il n'y avait pas beaucoup d'œufs, on les remplaçait par de la courge ! Nous fabriquons toujours la pogne comme cela pendant l'hiver. Elle est plus colorée, plus onctueuse et plus douce. Certains de nos clients la préfèrent ainsi.

Comment prépare-t-on la pogne ?

Autrefois, la pogne était une brioche de famille que l'on faisait cuire dans



Antoine Pascalis perpétue la tradition du façonnage de la pogne avec le coude.

le four communal. Puis les boulangers ont pris la relève. Le principe est celui d'une brioche que l'on fait avec du levain, peu de sucre, peu de beurre et de la fleur d'oranger. C'est une brioche assez rustique. Il faut bien respecter les temps de repos, et donc être patient ! Bien couvrir la pâte d'un torchon quand elle lève, cela l'énergise et l'empêche de croûter. Il faut toujours la manier avec délicatesse, sans brusquerie. L'important est de laisser reposer la pâte après chaque manipulation.

Pourquoi forme-t-on la couronne avec le coude ?

C'est essentiel ! Le coude est une surface à peu près identique d'une personne à l'autre, ce qui n'est pas

vrai avec la main. Ensuite, par la pression et le mouvement circulaire, le coude permet de former la couronne sans meurtrir la pâte. Attention à bien le placer au centre de la boule pour obtenir une couronne symétrique. Après un temps de repos, on élargit la couronne au diamètre souhaité avec les mains, toujours avec beaucoup de délicatesse.

Comment la mange-t-on ?

Telle quelle, avec du fromage, du beurre, de la confiture ou un carré de chocolat au lait. On peut utiliser la pâte à pogne pour faire un paris-brest ou, comme chez nous, la craqueline, avec des pralines, de la crème fraîche et un croustillant aux amandes.

La recette traditionnelle de

la pogne

8 PERSONNES  PRÉPARATION 40 MIN

 REPOS 17 H  CUISSON 30 MIN

- 5 œufs • 200 g de beurre mou • 12 cl de lait frais entier
- 600 g de farine • 150 g de sucre • 3 c. à soupe de rhum
- 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 20 g de levure fraîche de boulanger • 1 pincée de sel

1. Préparez le levain dans un récipient en délayant la levure de boulanger dans le lait. Ajoutez 100 g de farine et mélangez bien pour ne pas former de grumeaux. Couvrez et laissez reposer 5 heures à température ambiante.

2. Versez 500 g de farine dans un pétrin ou dans un grand saladier. Ajoutez le levain, le beurre, 4 œufs, le sucre, la fleur d'oranger, le rhum et la pincée de sel. Pétrissez pendant 20 minutes. Laissez reposer 20 minutes.

3. Recommencez à pétrir 20 minutes. Couvrez la pâte. Laissez-la reposer 4 heures à température ambiante.

4. Formez une boule sur un plan de travail farinée puis façonnez la couronne avec le coude (comme montré ci-contre par Antoine Pascalis). Laissez reposer 20 minutes.

5. Achevez la couronne en étirant la pâte avec les mains. Posez-la sur une plaque tapissée de papier sulfurisé, couvrez d'un torchon et laissez reposer 5 heures, puis 2 heures au réfrigérateur.

6. Avec un pinceau, badigeonnez la pogne de jaune d'œuf battu délayé dans un peu d'eau. Incisez-la profondément avec un couteau en formant un carré. Enfouez à 180 °C pour 30 minutes.

Astuce

Délayez la levure dans du lait tiède (entre 20 et 30 °C) pour une activation optimale des levures.



4 mini recettes en plus

1 Pogne au chocolat

• Versez 20 cl de crème liquide bouillante sur 200 g de chocolat au lait en fouettant. • Réservez au réfrigérateur pendant 2 heures. • Tranchez une pogne en deux et tartinez-la de cette ganache, ajoutez des éclats de noisette. • Reconstituez la pogne et nappez-la de chocolat noir fondu.

2 Pogne aux pralines

• Sur un plan de travail, étalez 200 g de pâte à pogne pour former un disque. • Saupoudrez-le de 2 c. à soupe de sucre et étalez-y 3 c. à soupe de crème fraîche mélangée à 2 c. à soupe de praliné aux amandes. • Couvrez de pralines. • Enfouez pour 30 minutes à 200 °C. • Servez.

3 Pogne tropézienne

• Préparez la pâte à pogne et saupoudrez-la de sucre en grain avant de l'enfourner. • Préparez 30 cl de crème pâtissière, ajoutez 20 g de beurre fondu et 1 c. à café de fleur d'oranger. • Fouettez 20 cl de crème fleurette en chantilly. • Mélangez-la à la crème pâtissière. • Garnissez-en la pogne tranchée en deux. Assemblez.

4 Pogne perdue

• Disposez dans un plat beurré 400 g de restes de pogne tranchée. • Parsemez de 100 g de raisins secs. • Fouettez 3 œufs avec 80 g de sucre et 2 sachets de sucre vanillé, puis ajoutez en fouettant 25 cl de lait chaud et 25 cl de crème fleurette. • Versez sur la pogne. • Enfouez à 200 °C pour 20 minutes.

ADRESSES EN DERNIÈRE PAGE DU CAHIER RÉGION

L'événement à ne pas manquer : Valence en gastronomie festival



Sur la nationale 7, Valence est l'une des escales de la gastronomie. Chaque année, à la rentrée, un festival y est organisé, associant chefs et producteurs de la Drôme et l'Ardèche. Le prochain

se déroulera du 12 au 15 septembre 2024, et le public aura l'embarras du choix pour se régaler de produits du terroir et de spectacles culinaires (valenceengastronomiefestival.fr).

620km C'est le parcours de la « Vallée de la gastronomie », qui traverse les vallées de la Saône et du Rhône jusqu'à la Méditerranée. Les régions Rhône-Alpes et Bourgogne-Franche-Comté, et le département des Bouches-du-Rhône se sont associés pour promouvoir cette nouvelle « route » dédiée à la gastronomie, au fil de paysages et de sites remarquables.



Le lieu insolite à visiter : la Cité du chocolat

C'est l'histoire d'un chocolatier devenu grand qui a tiré la qualité du chocolat vers le haut. Né dans la vallée du Rhône, Albert Gonnet en a tiré le nom Valrhona. L'entreprise siège à Tain-l'Hermitage, ville drômoise connue pour ses vins et son concours annuel du meilleur pâté en croûte au monde. Il a ouvert la Cité du chocolat, un lieu interactif et ludique pour découvrir l'univers du chocolat, depuis la fève de cacao dans les plantations jusqu'à la tablette. Le clou de la visite ? Les ateliers de fabrication avec des chefs pâtisseries de la maison Valrhona (Citeduchocolat.com).

Nos astuces 5 souvenirs à rapporter dans son panier

Un pintadeau de la Drôme

Il s'agit d'une jeune pintade, élevée en liberté et nourrie aux céréales et aux pépins de raisin, dont la viande a un goût giboyeux. Le produit est labellisé IGP.

Un Suisse

Le pape Pie VI, en exil à Valence avec ses gardes-suisses, serait à l'origine de cette pâtisserie en pâte sablée et truffée d'orange confite. De la forme d'un bonhomme, il est décoré comme un garde-suisse.

Une bouteille de Chartreuse

Elle doit son nom au lieu où elle est fabriquée, le massif de la Chartreuse, et aux moines qui l'ont inventée en 1755. Sa recette à base de 130 plantes aromatiques est toujours secrète.

Elle titre à 55° et un pigment naturel lui donne sa couleur verdâtre.

De la porcelaine de Revol

Membre des Hénochiens, association des entreprises familiales et bicentennaires, cette fabrique de porcelaine située au nord de Valence a été fondée en 1768. Parmi ses créations, il y a le gobelet froissé.

Du bleu Vercors-Sassenage

Ce fromage persillé crémeux et doux, fabriqué dans le massif du Vercors,



est d'origine monacale. Sorti d'un long passage dans l'oubli après la Seconde Guerre mondiale, il renaît dans les années 1990 et fait l'objet d'une AOP depuis 2001.

Carnet d'adresses

Maison Pascalls, 1 av. Victor Hugo, 26100 Romans-sur-Isère; L'Abelle d'Or, 3 rue de Strasbourg, 38000 Grenoble, labelledor.fr; Café Andry, musée de Grenoble, 5 place de Lavalette, Grenoble; Mélisse & Paprika, 7 rue Michelet, Grenoble, melisse-et-paprika.fr; Locafé, 31 rue d'Alembert, Grenoble, locafe.grenoble.com; Gwendoline, 6 place Dr-Léon-Martin, Grenoble; Halles Sainte-Claire, place Sainte-Claire, Grenoble; Le Habert du pain, 7 rue Millet, Grenoble, lehabertdupain.fr; Kai-Iwi Café, 5 rue des Clercs, Grenoble; Nougats Arnaud Soubeyran, 22 avenue de Gourmier N7, 26200 Montélimar, nougatsoubeyran.com; L'Essentiel de lavande, 270 impasse de Fontchaude, 26160 La Bégude-de-Mazenc, essentiel-de-lavande.com; La Maison des huiles et olives, 40 place de la Libération, 26110 Nyons, maisondeshuilesetolives.fr; Ferme Les Eybrachas, 745 chemin des Eybrassas, 26230 Réauville, truffe-noire-drome.com; Le Clair de la plume, 2 place du Mail, 26230 Grignan, clairplume.com; Domaine de Grangeneuve, 1200 route des Esplanes, 26230 Roussas, domainesbour.com.

Petit goût de noisette

Plutôt que de le faire fondre, faites griller le beurre à la casserole jusqu'à ce qu'il prenne une odeur de noisette.

Breizh touch

Employez du beurre aux cristaux de sel afin d'apporter une petite touche supplémentaire à vos préparations.

Produits de qualité

Ne lésinez pas sur la qualité des produits, qu'il s'agisse de fruits de saison, d'œufs bio extra frais, de beurre de baratte, de farines de qualité, de chocolats artisanaux, de fruits à coque locaux...

Dressage minute

Repoussez au dernier moment l'assemblage de la pâte avec sa garniture (crème et/ou fruits frais) afin d'éviter qu'elle ne soit détremée (choux à la crème, éclairs, tartelettes, millefeuilles...).

Les toppings...

Réalisez vous-même ces petites touches croustillantes dispersées au dernier moment pour un maximum d'effet (amandes et noisettes caramélisées aux épices, granola, nougatine aux graines, éclats de shortbreads...).



Petits tours de main pour

desserts exceptionnels

Des petits riens qui assurent l'effet « wahou » au moment de présenter vos créations pâtisseries.

PAR TIPHAIN CAMPET-GOUSSET



Un peu plus pour le décor

Prévoyez toujours un peu plus de l'ingrédient principal pour réaliser un joli décor en finition (fruits frais découpés, copeaux de chocolat, herbes fraîches, fleurs comestibles...).

À vos réserves !

Constituez une panoplie de base permettant d'improviser un dessert qui aura du style. Biscuits et chocolats de qualité, fruits variés au congélateur, fruits à coque, différents produits crémeux...

Des cœurs surprise

Ajoutez un petit fourrage inattendu, comme un carré de chocolat blanc et une cerise griottine au cœur d'un moelleux à cœur coulant au chocolat noir.

Les confitures

À la place du sucre, elles apportent, à quantité égale, une touche fruitée pour un résultat légèrement moins sucré.

Les aides culinaires

Caramel au beurre salé, crème de marrons ou de calissons, confiture de lait, purée d'oléagineux, pâte à tartiner de qualité artisanale (sans additifs) fourreront un biscuit fait maison, serviront de base à une tarte ou constitueront une couche de verrine.

Chaud-froid

Le jeu des températures est aussi important que celui des textures. Jouez le contraste en ajoutant par exemple une boule de glace à un gâteau tiède.

À vos sauciers

Nappez vos desserts de coulis, nappages, glaçages, crèmes anglaises, etc. Certains pourront se congeler dans des bacs à glaçons.

Vins de dessert

Les vins mutés (maury, rivesaltes, banyuls, porto, xérès), aux notes de fruits secs ou cuits, de noix, de caramel, de cacao, de café ou même d'épices, créent des accords merveilleux.



20 idées malignes

pour pâtisser (presque) sans ustensile

Robot pâtissier, poche à douille, thermomètre de cuisine... il est tout à fait possible de s'en passer ! La preuve par 20.

PAR TIPHAIN CAMPET-GOUSSET

Pas de poche à douille

Remplacez-la par un grand sac congélation que vous remplissez de pâte. Au moment de vous en servir, coupez un coin.

Le batteur électrique de Mamie

Entreposez la crème liquide entière 10 minutes au congélateur dans son cul-de-poule avant de la monter en chantilly. Ajoutez 1 pincée de sel et 3 gouttes de vinaigre blanc aux blancs d'œufs avant de les monter en neige pour une meringue bien blanche. À la fin, incorporez du sucre glace avec une spatule.



Pénurie de beurre

Remplacez tout ou partie de celui-ci par de la purée d'oléagineux (amande, sésame, noisette, cacahuète) détendue avec un peu de lait ou de crème liquide...

Moule à tout faire

Remplacez les moules à gâteaux ou à tartes par un plat à gratin chemisé de papier cuisson ou généreusement beurré et fariné. Les verrines spéciales four ou ramequins individuels en céramique supplanteront les moules à muffins et à tartelettes.

Pratiques, les verrines !

Optez pour des desserts déstructurés (forêt noire, tarte au citron meringuée, opéra, pavlova, etc.). Réalisez toutes les textures et assemblez-les par couches successives.



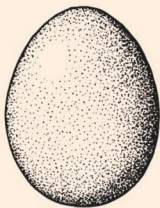
Des emporte-pièce de fortune...

Utilisez un verre ou un bol retourné au diamètre désiré pour découper toutes les pâtes.



Diplomate ou pudding ?

Alternez des couches de biscuits du placard ou des tranches de cake trempés dans du lait/café/sirop avec une mousse ou crème, et entreposez au frais une nuit. Nappez des tranches de brioche beurrées et tartinées de confiture d'un appareil aux œufs dans un plat à gratin pour une cuisson au four.



En panne d'œuf

Pour les gâteaux et biscuits, remplacez un œuf par une demi-banane écrasée ou encore par 1 c. à soupe de compote de pomme sans sucre. Pour les entremets, utilisez de la gélatine en feuilles (1 feuille/œuf) ou de l'agar-agar (1 % du poids de la préparation).

Pas de thermomètre

La confiture ou la gelée est cuite lorsqu'en déposant une goutte brûlante sur une coupelle bien froide, elle se fige. La crème anglaise est prête lorsqu'en traçant un trait avec l'index, sur le dos d'une cuillère en bois nappée, le petit chemin dessiné reste bien net.

Des abaisse parfaites

Entaillez votre gâteau froid avec un bon couteau à pain, de manière superficielle sur tout son pourtour. Poursuivez en enfonçant davantage la lame à chaque tour jusqu'à le couper complètement.

Gabarit à cookies

Ne pesez plus la pâte, prélevez celle-ci à l'aide d'une cuillère à glace. Déposez les boules sur une plaque à four chemisée de papier cuisson en les espaçant.

Sans pilon ni mixeur

Concassez les fruits à coques, cassez le chocolat ou brisez les biscuits avec un rouleau à pâtisserie, après les avoir enfermés dans un sac congélation. Certains peuvent même être frappés directement dans leur emballage.

Un glaçage passe-partout

Fouettez 150 g de fromage frais à tartiner avec 2 c. à soupe de miel liquide et parfumez-le à souhait (copeaux de chocolat, zeste râpé d'1 orange, fève tonka ou vanille...).

Un feuilletage sans rouleau

Utilisez de la pâte filo dont vous aurez badigeonné chaque feuille de beurre fondu avant de les superposer ensemble.

Toastés à la perfection...

Enfournez vos fruits à coques (pécan, noisettes, amandes, cajou...) 15 à 20 minutes éparpillés sur une plaque à four. Contrairement à la poêle, aucune intervention n'est nécessaire ! Laissez-les refroidir avant de les stocker.



RECETTES

de pâtes réalisées en deux temps, trois mouvements

Pâte feuilletée légère simplifiée

Mélangez 240 g de farine avec 240 g de petits-suisses, 120 g de beurre mou et 1/2 c. à café de sel. Pétrissez la pâte et entreposez-la 2 heures au frigo. Étalez-la en une bande que vous repliez en portefeuille puis encore en deux. Laissez reposer au frais 30 minutes et utilisez-la.

Pâte brisée à la casserole sans temps de repos...

Portez à ébullition 18 cl d'eau avec 150 g de beurre en morceaux et 1/2 c. à café de sel. Versez dans un saladier sur 375 g de farine et mélangez jusqu'à ce que la pâte se détache des bords. Pétrissez sur le plan de travail fariné et utilisez tout de suite.

Utile boîte de conserve

Remplacez les cercles à dresser ou à pâtisserie par des boîtes de conserve de toutes tailles, propres et ouvertes aux deux extrémités.

Pas de rouleau

Étalez finement et uniformément votre pâte en utilisant une bouteille de vin droite (de bordeaux) recouverte de film alimentaire.

Pas de chalumeau

Passez les crèmes brûlées très froides sous le grill du four pour faire caraméliser le dessus tout en les conservant bien fraîches à cœur.



Nos meilleures recettes au yaourt

Crémeux, onctueux et moins gras que la crème, c'est l'ingrédient roi pour concocter des plats gourmands, sans un gramme de culpabilité !

Terrine graphique de skyr de brebis, concombre, courgette, cerfeuil

8 PERSONNES  **PRÉPARATION 30 MIN**  **CUISSON 10 MIN**  **REPOS 6 H**

• 4 tomates • 4 radis roses • 2 miniconcombres • 1 courgette • 2 c. à soupe de petits pois écosés • 2 gousses d'ail
• Quelques feuilles de cerfeuil • 500 g de skyr de brebis • 150 g de parmesan • 10 cl de crème liquide entière
• 3 c. à soupe d'huile d'olive • 4 c. à café d'agar-agar • 1 c. à café de baies roses • Sel et poivre

1. Lavez et éboutez la courgette.

Coupez-la en demi-rondelles, faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive et l'ail pelé et écrasé au presse-ail, salez et poivrez. Lorsqu'elles sont al dente, retirez du feu.

2. Mixez la moitié des rondelles de courgette avec 150 g de skyr,

le cerfeuil lavé et effeuillé, 1 cuillerée à café d'agar-agar et 50 g de parmesan. Placez sur le feu et rectifiez l'assaisonnement. Faites chauffer jusqu'au premier bouillon.

Versez dans le fond d'une terrine en faisant en sorte de la maintenir penchée pour que l'appareil fige en diagonale. Entreposez ainsi au réfrigérateur pendant 2 heures.

3. Mixez sommairement le reste de skyr avec la moitié des baies roses pilées au mortier, le reste de parmesan et 2 cuillerées à café d'agar-agar.

Faites chauffer jusqu'au premier bouillon, salez et poivrez. Incorporez le reste de courgette, les radis taillés en julienne et les petits pois crus et versez dans le moule

en laissant cette fois-ci la terrine droite. Laissez figer au réfrigérateur pendant 2 heures.

4. Mixez les tomates pelées avec la crème et le reste d'agar-agar, salez et poivrez. Faites chauffer jusqu'au premier bouillon. Versez sur la terrine et laissez figer 2 heures au réfrigérateur.

5. Démoulez la terrine sur un plat. Lavez et taillez les miniconcombres en lamelles à la mandoline. Arrangez-les joliment sur la terrine et parsemez du reste de baies roses.



5

ASTUCES

pour réussir les recettes sans cuisson

On mise sur la gélatine...

D'origine animale, elle se présente sous forme de feuille et va permettre à l'appareil de se tenir. Elle doit être préalablement ramollie dans l'eau avant d'être incorporée à un liquide chaud où elle se dissoudra.

... ou l'agar-agar

Issu d'algues rouges, il offre une bonne alternative aux gourmands végétariens. Il se dissout dans un liquide qui devra être porté à ébullition 30 secondes pour être efficace.

La bonne dose de gélifiant

Pour ne pas se rater et se retrouver avec une crème dégoulinante, il est essentiel d'adapter la dose de gélifiant, comptez 4 g par litre pour l'agar-agar et 16 à 20 g pour la gélatine.

On soigne les contenants

Optez de préférence pour de petits contenants de type verrine pour une présentation élégante sans risque de raté. Si vous êtes sûr de la tenue de votre appareil, vous pouvez vous tourner vers un moule à charnière chemisé de Rhodoïd, ce plastique magique qu'on emploie pour entourer les entremets.

Au frais !

On ne lésine pas sur la durée de repos au réfrigérateur avant de servir, surtout si l'on emploie de la gélatine : le froid aide à figer la texture.

Alternative de saison

S'il est encore un peu tôt pour la courgette, remplacez-la dans l'appareil à terrine par un demi-brocoli cuit à la vapeur et revenu rapidement à l'huile d'olive avec une pointe d'ail.

Tzatziki

4 PERSONNES  **PRÉPARATION 10 MIN**

• 1 concombre • 1/2 citron (jus) • 4 brins de menthe • 2 gousses d'ail • 1/2 bouquet d'aneth
• 450 g de yaourt à la grecque • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Lavez le concombre et coupez-le en deux dans la longueur. Épépinez-le en retirant le cœur avec la pointe d'une petite cuillère.

2. Réservez un quart du concombre, pelez et râpez le reste à la grosse râpe.

3. Pelez l'ail et râpez-le à la microrâpe. Mélangez le concombre et l'ail avec le yaourt, salez et poivrez.

4. Ajoutez le jus de citron et la moitié de l'huile. Lavez et effeuillez l'aneth et la menthe. Hachez-les et ajoutez-

les au mélange. Taillez le concombre réservé en petits dés.

5. Répartissez les dés de concombre sur le tzatziki, arrosez-le du reste d'huile. Dégustez-le bien frais avec du pain plat légèrement toasté.

LADY COQUILLETTE / SUCRE SALE

Les petits détails qui font la différence

Utilisez de l'huile d'olive vierge extra originaire de Crète. Employez de préférence de l'ail frais qui sera plus digeste.



Nos astuces pour faire des économies

Goûter les petits prix

Les produits de marque distributeur sont une solution évidente pour réduire les dépenses. Dans ces gammes, il y a du très bon et du très moyen. N'hésitez pas à tester, les produits d'épicerie comme les frais et les surgelés.

Les ingrédients à la loupe

L'huile de germe de blé apporte une note très grillée, en plus de sa concentration en vitamine E, un antioxydant. La farine de lupin est, tout comme la farine de pois chiches, issue d'une légumineuse et riche en fibres. Elle possède une saveur de noisette et teintera la préparation d'une couleur ocre.

Falafels carotte-coco, sauce yaourt au sésame

4 PERSONNES **PRÉPARATION 20 MIN** **CUISSON 10 MIN** **REPOS 4 H**

• 100 g de carottes • 1 citron bio • 2 gousses d'ail • 1 botte de coriandre • 250 g de yaourt brassé nature • 150 g de noix de coco râpée • 100 g de pois chiches cuits • 20 g de farine de lupin • 2 c. à soupe de tahini • 1 c. à soupe d'huile de germe de blé • 1 c. à café de coriandre moulue • 1 c. à café de cumin moulu • 1 bain d'huile de friture • Sel et poivre

1. Pelez la carotte et râpez-la.

Égouttez les pois chiches. Pelez l'ail et écrasez-le au presse-ail.

2. Mixez le tout avec la farine de lupin et les épices jusqu'à obtenir une texture homogène. Salez et poivrez. Tassez dans un large plat et placez au réfrigérateur pendant 4 heures.

3. Préparez la sauce. Mixez le yaourt avec le tahini et la moitié du zeste de citron râpé. Assaisonnez et placez dans un bol.

4. Préchauffez le bain d'huile à 180 °C. Prélevez à la main des boules de la préparation de la taille d'une noix et roulez-les dans la noix de coco.

5. Faites-les frire dans le bain d'huile jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Sortez-les avec une écumoire et déposez-les sur du papier absorbant.

6. Nappez la sauce au yaourt d'huile de germe de blé et parsemez les falafels de coriandre ciselée. Dégustez avec des quartiers de citron.

Bœuf grillé saignant, sauce yaourt au raifort

4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN

CUISON 10 MIN

• 4 steaks de bœuf • 15 radis ronds • 1/3 de concombre
• 25 g de pousses de mizuna • 25 g de pousses d'épinards
• 50 cl de yaourt • 100 g de raifort râpé • 4 c. à soupe
d'huile de noisette grillée • Sel et poivre

1. **Mixez le raifort avec le yaourt**, salez et poivrez. Pelez le concombre. Lavez les radis et taillez le tout en fins pétales à la mandoline. Rincez et essorez les pousses de mizuna et d'épinards.
2. **Assaisonnez les steaks de bœuf** et saisissez-les sur les deux faces au barbecue ou sur une plancha huilée.
3. **Laissez reposer les steaks 2 minutes** avant de les trancher en lanières épaisses sur une planche à découper.
4. **Dressez-les dans 4 assiettes**. Garnissez de pousses de mizuna et d'épinards, de pétales de concombre et de radis. Arrosez le tout de sauce au yaourt et nappez d'un cordon d'huile de noisette grillée. Servez en proposant le reste de sauce au yaourt à part.

Quel morceau ?

Optez pour de l'onglet, de la hampe ou encore de la bavette. Ces morceaux à longues fibres sont très savoureux.



Astuce nutrition

Privilégiez les graines de lin concassées, elles seront plus digestes et libéreront toutes leurs propriétés. Vous pouvez les piler au mortier ou les mixer dans un mini-hachoir électrique.



Labné acidulé au muesli grillé

4 PERSONNES PRÉPARATION 15 MIN

CUISON 1 H 30

• 3 kiwis mûrs • 500 g de labné • 40 g de petits flocons d'avoine • 30 g de copeaux de noix de coco • 20 g de flocons d'orge • 20 g d'amandes entières décortiquées • 20 g de kasha • 20 g de miel de châtaignier • 10 g de graines de courge • 10 g de graines de tournesol • 5 g de graines de lin • 1 c. à soupe d'huile vierge de noix de coco • 1 c. à café de cannelle moulue (facultatif)

1. **Préchauffez le four à 100 °C**. Mélangez les flocons d'avoine et d'orge avec les amandes. Ajoutez le kasha, les graines de courge, de lin et de tournesol ainsi que la noix de coco en la cassant légèrement si certains morceaux sont très gros. Incorporez la cannelle et mélangez bien.
2. **Faites chauffer** l'huile de noix de coco et fouettez-la avec le miel. Versez sur le mélange sec et malaxez bien pour obtenir la texture d'un sable mouillé.
3. **Éparpillez le muesli** sur une plaque à four chemisée de papier cuisson en une fine couche. Enfouissez pour 1 h 30. Laissez refroidir avant d'entreposer dans un bocal.
4. **Pelez les kiwis et coupez-les** en petits morceaux. Mélangez-les avec le labné. Répartissez le labné aux kiwis dans 4 verrines et garnissez de muesli grillé.

Charlotte yaourt, confiture de lait et framboises

 **6 PERSONNES**  **PRÉPARATION 20 MIN**  **CUISON 5 MIN**  **REPOS 6 H**

• 250 g de framboises • 400 g de skyr • 10 cl de crème liquide entière • 300 g de confiture de lait • 100 g de purée de noisette grillée • 1 trentaine de biscuits boudoirs • 4 feuilles de gélatine (soit 8 g) • 2 c. à soupe de rhum ambré • 2 c. à soupe de sirop de caramel

1. Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Mixez le skyr avec la confiture de lait. Faites chauffer la crème et incorporez-y la gélatine essorée en fouettant. Versez la crème et le skyr dans le mixeur et émulsionnez bien le tout ensemble.

2. Mélangez dans une assiette creuse le rhum avec le sirop de caramel et 10 cl d'eau. Trempez-y rapidement les biscuits et rangez-les au fur

et à mesure dans le fond d'un moule à charnière de 20 cm de diamètre, chemisé de papier cuisson. Rangez également des biscuits trempés sur tout le pourtour du moule en les serrant bien.

3. Nappez le fond de biscuits avec la purée de noisette. Versez la moitié de l'appareil au yaourt par-dessus. Dispersez la moitié des framboises sur toute la surface

et versez le reste d'appareil au yaourt. Entreposez au réfrigérateur pendant au moins 6 heures, dans l'idéal toute une nuit.

4. Démoulez délicatement la charlotte en retirant le cercle avec la charnière. Faites-la glisser sur un plat de service et maintenez les biscuits avec un ruban ou une ficelle. Garnissez le dessus du reste de framboises et servez bien frais.

CULIERNA / STOCKFOOD



Tout maison

Réalisez votre propre purée de noisette. Faites-les griller 20 minutes dans le four préchauffé à 150 °C puis mixez-les longuement encore chaudes jusqu'à la formation d'une purée lisse et fluide semblable à du praliné.

Gâteau au yaourt, curcuma et pistaches

6 PERSONNES **PRÉPARATION 15 MIN** **CUISSON 35 MIN**

• 3 brins de menthe pour le décor • 3 œufs • 1 pot de yaourt au lait entier (125 g) • 3 pots de farine • 1,5 pot de sucre blond • 1/2 pot d'huile de germe de blé (+ pour le moule) • 30 g de pistaches nature décortiquées • 2 c. à soupe de sucre glace • 1 c. à soupe de Cointreau • 1 c. à soupe de curcuma • 1/2 sachet de levure chimique

1. Préchauffez le four à 180 °C.

Huilez un moule à bundt cake ou un moule en couronne.

2. Fouettez le yaourt dans un saladier.

Rincez le pot, séchez-le et utilisez-le en guise de verre doseur pour ajouter le sucre. Incorporez les œufs et fouettez bien le tout.

3. Ajoutez ensuite la farine, la levure et le curcuma. Versez enfin l'huile et fouettez bien la pâte. Versez-la dans le moule et enfournez pour 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré et gonflé.

4. Laissez refroidir avant de le démouler sur un plat. Fouettez le

sucré glace avec le Cointreau et assez d'eau pour obtenir un glaçage fluide mais dense. Concassez les pistaches.

5. Nappez le gâteau de glaçage

et, sans attendre, parsemez de pistaches concassées. Laissez figer. Servez le gâteau au yaourt décoré de feuilles de menthe.



Quelques variantes

Cette base de gâteau peut être parfumée à souhait en remplaçant le curcuma par de l'eau de fleur d'orange, de la fève tonka râpée ou bien des pépites de chocolat noir.



Nos astuces pour faire des économies

Cuisiner maison ou acheter tout prêt ?

Le fait maison est moins onéreux et généralement meilleur, c'est une évidence pour les plats cuisinés. Mais le coût de certains produits de grande distribution est parfois difficile à concurrencer (yaourt, pâte feuilletée, brioche).... En revanche, on en maîtrise la composition et on réduit le volume des déchets.

Alternatives lactées

Pour une version plus ferme, utilisez du skyr de brebis pour remplacer le yaourt. Vous pouvez aussi augmenter les proportions de fromage frais de chèvre si vous souhaitez plus de densité.

Cheese-cake au yaourt de chèvre et fruits rouges

 **8 PERSONNES**  **PRÉPARATION 25 MIN**  **CUISON 35 MIN**

• 200 g de framboises • 200 g de groseilles • 1 citron bio (zeste) • 3 œufs • 300 g de pâte feuilletée • 300 g de yaourt au lait entier de chèvre • 200 g de fromage de chèvre frais • 100 g de miel de citronnier • 2 c. à soupe de farine (+ pour le plan de travail) • 2 c. à soupe de sucre glace • 1 c. à soupe de rhum • 1 pincée de sel

1. Préchauffez le four à 200 °C. Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée, en un rectangle correspondant aux mesures de votre moule à gratin rectangulaire. Beurrez le moule et mettez la pâte feuilletée dedans. Piquez-la avec une fourchette.

2. Mixez le yaourt avec le fromage frais, les jaunes d'œufs, le miel,

le rhum, la farine et le zeste râpé du citron. Transférez dans un saladier.

3. Montez au batteur les blancs en neige ferme avec le sel. Incorporez-les délicatement en soulevant bien la préparation au yaourt à l'aide d'une spatule.

4. Versez la préparation sur la pâte et enfournez pour 35-45 minutes,

jusqu'à ce que le cheesecake soit bien gonflé et doré.

5. Éteignez le four, ouvrez la porte et laissez-le refroidir ainsi. Au moment de servir, coupez le cheesecake en parts, garnissez-le de fruits rouges et saupoudrez-le d'un voile de sucre glace avec un tamis.

10 idées avec...

des boudoirs

Quand on dispose de ces biscuits à la cuillère, on pense tiramisu. Mais bien d'autres desserts existent.

PAR FRANCE VINCENNES

Pour 4 personnes

1 Roulés chantilly

Mélangez 150 g de **mascarpone** avec 25 cl de **crème entière** et 5 c. à soupe de **sucre glace**. Battez en chantilly. Trempez 8 **boudoirs** dans du **jus de fruits** et déposez-les sur les plaques d'un gaufrier en serrant. Laissez cuire 4 minutes. Retirez délicatement, couvrez de chantilly et de **fraises** émincées puis roulez les gaufres. Recommencez deux fois. Réservez au frais.

Le plus Ces gaufres moelleuses peuvent aussi être garnies de mousse au chocolat, crème pâtissière...

2 Pop-cakes

Mixez 30 **biscuits** avec 4 c. à soupe de **sucre glace** puis ajoutez 150 g de **chocolat fondu** avec 100 g de **beurre**. Réfrigérez 2 heures et façonnez des boulettes. Piquez-les sur des bâtonnets et trempez-les dans du chocolat fondu.

Le plus Parfait pour une tablée d'enfants !

3 Fond de tarte

Utilisez les **boudoirs** pour absorber le jus des fruits des tartes de l'été. Faites cuire un **fond de tarte** 20 minutes à 200 °C à blanc puis saupoudrez-le de biscuits mixés avec un quart de poudre d'**amande** avant de disposer les fruits.

Le plus Selon la garniture, remplacez la poudre d'**amande** par des pistaches concassées ou du pralin...

4 Dessert au citron

Concassez 200 g de **boudoirs** et 100 g de **meringue**. Faites tiédir 350 g de **lemon curd**. Montez 25 cl de **crème** en chantilly. Remplissez des verrines en alternant les biscuits, le lemon curd et la meringue puis couvrez de chantilly.

Le plus Ne sucrez pas la crème car le lemon curd est généralement très sucré.

Notre coup de



5 Tiramisu safrané

Écrasez 1 pincée de **safran** dans une cuillère de **mascarpone** tiédi. Fouettez 3 **jaunes d'œuf** avec 130 g de **sucre**, ajoutez le mascarpone au safran, 400 g de **mascarpone** et 1 c. à soupe d'**amaretto**. Incorporez les 3 blancs battus en neige. Trempez 40 **boudoirs** dans 50 cl de **café fort** et montez le tiramisu en alternant les couches de biscuits et de crème.

Le plus Réfrigérez le tiramisu au moins 2 heures (idéalement 8 heures, même si c'est difficile !).

6 Crumble de saison

Écrasez 10 **boudoirs** et mélangez-les avec 80 g de **farine**, 100 g de **beurre** pommade, 100 g de **sucre** et 30 g de poudre d'**amande**. Versez 600 g de **fruits mêlés** (pommes, kiwis, fraises) dans un plat beurré et répartissez le crumble. Enfouissez 30 minutes à 190 °C puis 5 minutes sous le grill.

Le plus La pâte à crumble sera encore plus croustillante si elle est précuite quelques minutes sous le grill.

7 Verrines fraises-chantilly

Tapissez le fond et les parois de 6 verres avec des **fraises** émincées. Mixez 200 g de fraises avec le jus d'1 **citron** et 1 c. à café de **sirop de citron**. Concassez 18 **boudoirs**, répartissez-les et arrosez-les avec le coulis de fraises. Remplissez de dés de fraises et couvrez largement de chantilly.

Le plus Ajoutez des feuilles de menthe ou de basilic.

8 Boudoirs chocolatés

Faites fondre 150 g de **chocolat** avec 30 g de **beurre** puis nappez en 12 **boudoirs** posés sur une grille. Saupoudrez de **noix de coco** râpée ou **vermicelles de sucre**. Laissez sécher 10 minutes.

Le plus Idéal avec des coupes glacées.



ZEFRINO / GETTY IMAGES

9 Flan façon cheesecake

Mixez 30 **boudoirs** avec 150 g de **beurre** froid et tassez la pâte au fond du moule. Battez 250 g de **fromage frais** avec 5 **œufs**, 40 cl de **lait concentré sucré** et 40 cl de **lait**. Versez dans le moule et enfournez 1 heure à 130 °C. Laissez refroidir dans l'appareil puis réfrigérez au minimum 12 heures.

Le plus Décorez d'éclats de caramel.

10 Gâteau au chocolat

Trempez 12 **boudoirs** dans du **lait** et tapissez-en le fond d'un moule carré beurré. Préparez une crème pâtissière avec 25 cl de **lait**, 15 g de **féculé de maïs**, 3 **jaunes d'œufs** et 50 g de **sucre**. Ajoutez 100 g de **beurre** et 150 g de **chocolat fondu**. Versez la moitié de la crème sur les boudoirs, couvrez d'une couche de boudoirs et versez le reste de crème. Réfrigérez au moins 3 heures.

Le plus Soignez la présentation en parsemant le gâteau de cacao, sucre glace, copeaux de chocolat.



GRAND PRIX **Cuisine Actuelle** 2024

Le **Grand Prix Cuisine Actuelle**
est de retour pour sa 9^e édition.

Une aventure culinaire
dont VOUS êtes les héros !

UNE SÉLECTION GOURMANDE

La rédaction de
Cuisine Actuelle
a choisi **72 produits**
alléchants, répartis en
5 paniers thématiques.

TOUJOURS PLUS NOMBREUX

Une fois de plus,
vous avez été des
milliers à déposer
votre candidature
sur le site pour faire
partie du jury, merci
pour votre fidélité.

LE JURY, C'EST VOUS !

Comme toujours,
c'est vous, lecteurs
et lectrices de **Cuisine
Actuelle**, qui avez
le pouvoir de désigner
les lauréats.
1000 testeurs choisis
parmi les inscrits vont
recevoir les produits
pour les préparer,
les goûter, et élire
leurs produits préférés.

Le panier des saveurs



SNACKS APÉRITIFS

1. Kambly
Les Ficelles Paprika & Chili

2. Snack'in For You
Meat Chips Serrano

3. Tyrrells
Sea Salt & Black Pepper

SAUCE QUI VEUT

1. La Tourangelle
Béarnaise

2. Polli
Pesto Alla Calabrese

3. Alélor
Sauce Burger



REPAS EXPRESS

1. La Boulangerie
Pains burger - Avoine & Graines

2. La Potagère
Velouté 8 légumes,
pois chiches et épices douces

3. Floraline

Envie de recettes créatives ou réconfortantes ? Ce panier réunit des produits prêts à enchanter nos repas en toute simplicité ! Du goût avant tout, et une sélection variée pour cuisiner comme il nous plaît. Repas ou apéro dinatoire, tout y est pour nous faciliter la vie et répondre à nos envies.

RÉGALS EN BOÎTE



1. Connétable

Les Infusées - Sardines à l'huile infusée aux Herbes de Provence

2. Le Coq Noir

Kisamvu

3. Cuisinés de Licques

Poulet de Licques au fromage du Boulonnais

TOUCHES CRÉATIVES

1. Le Guérandais Jardin Intense

Croquant d'Ail et Ciboulette cristallisés au sel de Guérande

2. Happy Bio

Mix Oméga 3

3. Jean Hervé

Purée de noix de pécan



LES ESSENTIELS

1. Reine de Dijon

Sauce crudités Caesar

2. Lustucru

Les Tagliatelles aux œufs frais

3. Del Monte

Double concentré de tomates



Le panier des douceurs



PETIT DÉJEUNER

1. **Café San Marco**
Terra Mia
2. **La Boulangère**
Brioche Tranchée au Skyr
3. **Chocolaterie MONBANA**
Chocolat en poudre "Trésor"

AUTOUR DU GOÛTER

1. **Whaou!**
Pancakes au chocolat au lait
2. **La Mère Poulard**
Les Petits Beurre
3. **Kambly**
Délice de Pistache



Un incontournable pour les becs sucrés !
Il réunit des boissons savoureuses et un florilège
de gourmandises à déguster du petit déjeuner
au goûter, comme à tout moment de la journée.
Avec en ligne de mire, rien que du plaisir...



DÉLICES FRUITÉS

1. La Favorite

Mangues séchées

2. Pagès Thé et Infusion

Thé à froid saveur Pêche

3. ScrapCooking®

Purée de fruit de la passion

BOISSONS PÉTILLANTES

1. Jaillance

Clairette de Die

2. La Mortuacienne

Pink Agrumes

3. Cœur de Pom'

Fines bulles de pommes -
30% moins sucré



Le panier tout frais



PASSION APÉRO

1. Président
Plaisirs du Monde
Labné

2. L'Assiette Bleue
Gambas nature ASC

3. Bord à Bord
GWAK! Guacamole de légume

SAUCES EXPRESS

1. Les Sauces Morin

Aïoli du Sud - fort en ail du Tarn

2. Sincera

Houmous Haricot rouge - Poivron

3. La Fraîch'Touch

Sauce Salade Caesar



VITE PRÊTS

1. Bigard

Jambon de Porc cuisinées
aux échalotes

2. Giovanni Rana

Girasoli - Pesto Rosso,
Tomates Séchées et Pignons

3. Le Gaulois

Aiguillettes à la Milanaise

Le rayon frais se réinvente de l'entrée au dessert, en passant par l'incontournable apéro, avec des produits innovants et pratiques. Il répond aussi aux envies du moment avec une sélection de produits tendance, de plus en plus présents sur la table des Français.



À TABLE

1. Loué
Panés de poulet

2. La Fournée Dorée
Croissants Burgers

3. La Nouvelle Agriculture®
Chipolatas Supérieures

SPÉCIALITÉS FROMAGÈRES

1. Les Délices d'Amélie
Tranchettes de Mozzarella

2. Maison Monts&Terroirs
Emmental Français Est-Central
Label Rouge & IGP

3. Petit Billy
L'Onctueux



DESSERTS GOURMANDS

1. Charles & Alice
La Mangue Morceaux

2. Marie Morin
Mousse au Chocolat au lait

3. Grandeur Nature
Skyr au lait de brebis



Le panier fraîcheur



BRUNCH

- 1. Go Chill**
Latte sans lactose
- 2. La Boulangère**
Carré Doré
- 3. La Fournée Dorée**
Pancakes à la crème fraîche
et aux œufs frais

GOÛT DE LA TRADITION

- 1. Le Gaulois**
Frites Extra fondantes
et croustillantes
- 2. Tendre & Plus**
Palette de Porc façon Diable
- 3. LOEUL & PIRIOT**
Saucisses de lapin



ENVIE D'AILLEURS

- 1. Giovanni Rana**
Girasoli - Pesto Basilic et Pignons
- 2. Treo**
Pinsa Romana
- 3. Le Gaulois Végétal**
Samoussas de légumes
aux notes de curry



Quelles que soient nos préférences, recettes traditionnelles ou exotiques, le rayon frais se met au goût du jour avec des créations qui conjuguent authenticité et découverte. Une sélection fûtée pour une cuisine du quotidien qui change !



AUTOUR DU FROMAGE

1. Les Fromages de Suisse

Le Gruyère AOP suisse

2. Le Petit Basque

Le Fouetté de Brebis au sel de Guérande

3. Étoile du Vercors

Duo Gourmand de chèvre

PÉCHÉS MIGNONS

1. Marie Morin

Crème dessert Chocolat noir

2. Morice

Riz au lait de Coco sur lit de Mangue Passion

3. Malo

Mousse au Chocolat Noir



Le panier givré

Plats surgelés et spécialités à découvrir... On ne peut plus se passer de ces produits malins que l'on glisse dans nos congélateurs et qui nous permettent de préparer rapidement tous nos repas. Une bonne option pour composer vite fait des menus extra-frais !



TERRE ET MER

1. Tendre & Plus

Steaks hachés pur bœuf - façon bouchère

2. Escal

Crevettes d'Equateur King Size

3. La Compagnie Artique

Feuilletés au chèvre Soignon®



GRATIN ET POÊLÉES

1. Findus

Les récoltes Gourmandes -
Boulgour et légumes

2. Costa

Pâtes Pappardelle aux moules

3. d'aucy

Les Légumes Gratinsés -
Épinards & pommes de terre



PRÊT À DÉGUSTER

1. Monsieur BAO

Bao à l'effiloché de porc

2. Kauffer's

La Flamm's alsacienne

3. DELI'S WORLD

Sushi roll aux légumes

La brigade d'influenceurs



Après plusieurs vies professionnelles, Dorian Nieto a ouvert son blog **doriancuisine.com** en 2005. La cuisine s'est ainsi invitée dans sa vie et a pris toute la place et tout son temps. Depuis, il est aussi devenu auteur et photographe culinaire pour l'édition et la presse, tout en continuant son blog et ses réseaux sociaux. Son dernier ouvrage, *Du petit dej' au goûter sans sucre raffiné*, est actuellement en librairie.



En quête d'inspiration pour vos prochains repas ? Faustine, du compte **@unepausehealthy**, vous partage ses recettes au quotidien. Elle prône le fait-maison, l'alimentation saine et la vitalité à travers ses assiettes colorées. Sa promesse ? Des recettes faciles et rapides tout en restant gourmandes. Faustine veut inciter sa communauté à prendre soin de sa santé en mangeant frais et diversifié. Elle le fait avec bienveillance, énergie et authenticité.



Sur le site de Cuisine Actuelle à partir du **3 octobre**

Découvrez les lauréats...

Dans le numéro de Cuisine Actuelle en kiosque le **4 octobre**

Cuisine Actuelle

Le palmarès des produits lauréats de ce **9^e Grand Prix Cuisine Actuelle** sera dévoilé dans notre numéro de novembre, en kiosque dès le **4 octobre 2024**.

10 idées

pour remplacer le sucre blanc

Voici nos alternatives, et toutes les informations pour les incorporer au mieux dans vos recettes.

PAR VANESSA GAULT

Le miel

C'est un produit naturel riche en nutriments avec un fort pouvoir sucrant. Remplacez 100 g de sucre blanc par 50 g de miel dans vos recettes. Il est parfait pour sucrer à froid vos yaourts et vos smoothies... Mais il aura tendance à modifier la texture de vos gâteaux en pâtisserie.



Le sucre de canne complet

Il est obtenu par évaporation du jus de canne. Non raffiné, il conserve ses vitamines et ses nutriments. Il donnera une note légèrement caramélisée à vos préparations. Comptez 70 g de sucre complet pour 100 g de sucre blanc. Vous le trouverez sous différentes appellations, selon l'origine : rapadura (Brésil), muscovado (Île Maurice), panela (Amérique latine).

Le sirop d'agave,

Extrait d'une plante succulente, il est parfait pour vos desserts, boissons et en pâtisserie. Grâce à son index glycémique faible (15), il est idéal pour les personnes diabétiques. Comptez 40 à 50 g de sirop d'agave pour 100 g de sucre blanc. Attention, cependant, à sa teneur élevée en fructose !

Le sucre de coco

Il est issu de la sève des bourgeons des fleurs de cocotier. Non raffiné, il apporte une note caramélisée et épicée. Il est parfait pour sucrer boissons, desserts et pâtisseries. Son atout est un index glycémique faible (35 environ). Remplacez 100 g de sucre blanc par 100 g de sucre de coco.



La stevia

Elle provient d'une plante de la famille des astéracées. Elle a un pouvoir sucrant jusqu'à 300 fois supérieur au sucre blanc, avec un léger goût de réglisse. Remplacez 100 g de sucre blanc par 4 g de stevia. Pensez à vérifier le procédé d'extraction de la plante et les additifs alimentaires lorsque vous l'achetez.

Le sirop d'érable

Obtenu par l'ébullition de la sève de l'érable, il a un pouvoir sucrant supérieur au sucre raffiné : comptez 50 g de sirop d'érable pour 100 g de sucre blanc. Il est très riche en minéraux, notamment en potassium, calcium et magnésium.

La pâte de dattes

Riche en glucides, elle a un fort pouvoir sucrant et conserve les nutriments du fruit. Comptez 80 g de purée de dattes pour remplacer 100 g de sucre blanc. Pensez aussi aux abricots secs et aux pruneaux ! Biscuits, gâteaux, muffins, la pâte s'invite facilement dans vos recettes.

La réduction de jus de fruits

Elle est parfaite pour sucrer vos boissons, thé ou smoothies. Elle peut aussi napper vos desserts ou vos crêpes. Chauffez du jus de pomme ou du jus de raisin 20 minutes dans une casserole jusqu'à obtenir un sirop !

Le xylitol

Sucre végétal issu de l'écorce de bouleau, il a le même pouvoir sucrant et la même saveur que le sucre blanc, mais il est moins calorique (240 kcal aux 100 g) et a un index glycémique très faible (8 environ). Il est idéal pour vos gâteaux, desserts, boissons, pâtes levées, confitures...

Les fruits frais

Ils sont une excellente alternative naturelle au sucre blanc dans les gâteaux, muffins et desserts. Riches en minéraux, vitamines et fibres, choisissez-les bien mûrs ! Banane écrasée ou compote de pomme sans sucres ajoutés remplaceront le sucre blanc et même tout ou partie du beurre dans vos gâteaux !



ABONNEMENT

La passion du goût

12 numéros + 6 hors-séries

- 29%

OFFRE ANNUELLE ⁽¹⁾

55€

au lieu de 78,20€

Mon abonnement annuel sera renouvelé à date anniversaire sauf résiliation de ma part.



- 26%

OFFRE SANS ENGAGEMENT ⁽²⁾

4,80€/MOIS

au lieu de 6,52 €

Abonnement sans engagement, arrêté à tout moment.

- 15%

supplémentaires en s'abonnant en ligne.



EN LIGNE

www.prismashop.fr/CGFSN4NN

Version digitale offerte
(avec archives).



Ou scannez pour vous abonner en 1 clic.



PAR TÉLÉPHONE :

0 826 963 964

Service 0.20 € / min
+ prix appel



PAR COURRIER :

coupon ci-dessous à renvoyer
seulement pour l'offre annuelle.

Mme ☐ M. ☐

Nom* : Prénom* :

Adresse* :

CP* : Ville* : Tél :

Merci de joindre un chèque de 55€ à l'ordre de Cuisine Actuelle sous enveloppe affranchie à l'adresse suivante : **Cuisine Actuelle - Service Abonnement - 62066 ARRAS CEDEX 9**

*Informations obligatoires et sans autre annotation que celles mentionnées dans les espaces dédiés, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place. (1) Abonnement annuel automatiquement reconduit à date anniversaire. Le Client peut ne pas reconduire l'abonnement à chaque anniversaire. PRISMA MEDIA informera le Client par écrit dans un délai de 3 à 1 mois avant chaque échéance de la faculté de résilier son abonnement à la date indiquée, avec un préavis avant la date de renouvellement. A défaut, l'abonnement à durée déterminée sera renouvelé pour une durée identique. (2) Offre sans engagement : je peux résilier mon abonnement à durée indéterminée à tout moment par appel (voir CGV sur le site prismashop.fr), les prélèvements seront aussitôt arrêtés. Délai de livraison du 1er numéro, 8 semaines environ après enregistrement du règlement dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique par PRISMA MEDIA à des fins de gestion des abonnements, fidélisation, études statistiques et prospection commerciale. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous pouvez consulter les mentions légales concernant vos droits sur les CGV de prismashop.fr ou par email à apog@prismamedia.com. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. Photos non contractuelles. Les archives numériques sont accessibles durant la totalité de votre abonnement.



Cuisine Actuelle

Les bonnes astuces de



Marie

Réponses
à tout

Notre journaliste culinaire répond à vos questions et vous confie ses conseils malins pour tout réussir facilement en cuisine.

“Mes steaks rendent trop de jus à la cuisson et ne grillent pas !”

Gwenaëlle, Quimper

Utilisez une poêle-gril bien chaude au début de la cuisson, puis baissez le feu ensuite. Les steaks sont sans doute trop serrés. Pour que l'humidité s'évacue, il faut laisser au moins 2 cm d'espace entre chaque morceau, sans quoi l'humidité s'accumule sous la viande. C'est valable pour toutes les grillades.



“Comment faire pour réussir des falafels selon la méthode traditionnelle ?”

Olivier, Agen

Il faut mixer jusqu'à l'obtention d'une texture fine et poudreuse. La farce doit être bien tassée, et ce n'est pas facile. Il existe un petit ustensile en inox très utile et pas cher du tout pour le faire. Il servira d'ailleurs pour toutes les petites boulettes.



“C'est vrai que l'on peut faire cuire des œufs au plat à l'eau ?”

Thierry, Saint-Antoine

Tout à fait ! Il faut chauffer un fond d'eau dans la poêle et y casser les œufs lorsqu'elle frémit. Ils cuisent en douceur, le jaune est onctueux et le blanc reste bien moelleux. Si on préfère le blanc un peu grillé, il faut laisser l'eau s'évaporer à feu vif et ajouter une noisette de beurre.



“La pâte feuilletée des strudels ne cuit pas à l'intérieur, pourquoi ?”

Jocelyne, Nîmes

Préparez plutôt une pâte à strudel, elle est simple à réaliser et plus adaptée à la recette. On l'étale finement puis on la saupoudre de chapelure torréfiée, qui absorbe le jus des pommes. Il faut rouler sans trop serrer sans quoi, en effet, l'intérieur ne cuit pas. Vous pouvez même simplement la replier en portefeuille.





Ça marche



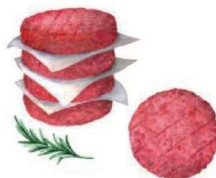
État liquide

Le miel est cristallisé ? Déposez le pot dans un récipient et versez de l'eau bouillante jusqu'aux trois quarts du bocal. Il retrouvera sa consistance. Recommencez le processus si nécessaire.

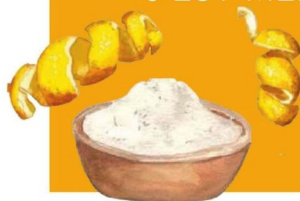
C'est cuit

Trou futé

Si vous voulez cuire des boulettes rapidement et qu'elles soient saisies à cœur, façonnez-les en anneaux plutôt qu'en boules. Une astuce que l'on peut aussi utiliser avec des steaks hachés.



C'EST MEILLEUR



Pour parfumer les salades de fraises ou autres fruits, faites une réserve de sucre au citron. Il suffit de mélanger les cristaux avec le zeste fin d'un citron. C'est délicieux.

C'est malin

Pics aromatiques

Avant de préparer les brochettes, badigeonnez les pics en bois avec de l'huile fouettée avec de l'ail, des herbes et des aromates. Cela parfume l'intérieur des aliments.



Mes petits trucs

J'ajoute de l'exotisme

Plutôt que de frotter le plat à gratin avec une gousse d'ail, je le fais avec un morceau de gingembre frais. C'est bon avec tout et le parfum reste très discret pour ceux qui n'en sont pas fans.



Je nettoie

Pour dérouiller un moule ou des ustensiles en métal, j'ai un ingrédient très efficace. Je les arrose de cola (du plus célèbre d'entre eux, par exemple), je laisse agir quelques minutes puis je frotte avec une boulette de papier d'aluminium. C'est magique !

Je ne jette rien
Je fais frire les feuilles de basilic un peu flétries dans de l'huile neutre frémissante. Elles deviennent rigides, brillantes et transparentes. C'est très joli sur une salade. Les jeunes feuilles sont préférables car sans amertume.

Je profite des herbes fines

Ces herbes fraîches reviennent ! Pour en tirer le maximum, je ne coupe pas les feuilles mais je les déchire puis je les frotte entre les doigts avant de les ajouter dans les salades et les plats (toujours en fin de cuisson).

Je fais des chips maison

Pour un apéro léger, je superpose trois feuilles de pâte filo badigeonnées de beurre fondu et saupoudrées d'épices. Je les enfourne quelques minutes. Il suffit de les casser avant de servir, avec une tartinaade.



Je prépare un ketchup express

Plus de sauce fétiche ? Je prépare un peu de caramel et j'ajoute de la sauce tomate, du concentré de tomate, un filet d'huile et du vinaigre balsamique.

18 recettes pour sublimer

Avec une salade frisée ramollie

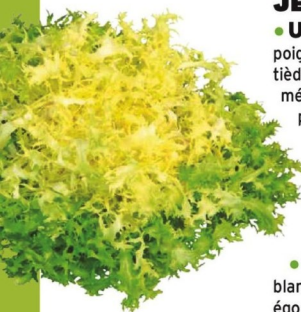
JE RÉALISE

• **Une salade fruitée** : réhydratez une poignée de fruits secs 30 minutes dans de l'eau tiède. Coupez-les en dés. Torréfiez 50 g d'un mélange de noix, d'amandes, et de noisettes pendant 2 minutes puis hachez-les. Plongez les feuilles de salade 10 minutes dans de l'eau glacée légèrement sucrée. Essorez, mélangez avec tous les fruits secs et noix, une pomme coupée en dés, de la coriandre et une vinaigrette au jus d'orange.

• **Une quiche aux lardons** : faites blanchir les feuilles de salade 3 minutes puis égouttez-les en pressant. Hachez-les. Faites

revenir 5 minutes la salade avec 200 g de lardons fumés et 1 échalote émincée. Battez 4 œufs avec 15 cl de crème, 20 cl de lait, 1 c. à soupe de fécule de maïs et 1 c. à café de curry. Disposez la salade aux lardons sur un fond de pâte brisée, ajoutez l'appareil et enfournez pour 35 minutes à 180 °C.

• **Des flans 3 fromages** : faites cuire les feuilles de salade 5 minutes avec du beurre, égouttez-les en pressant puis hachez-les. Coupez 200 g de mozzarella en dés. Battez 5 œufs avec 30 cl de lait. Ajoutez la mozzarella, 100 g de chèvre frais, 100 g de gruyère râpé et la salade. Répartissez dans des ramequins huilés. Faites cuire 30 à 40 minutes au bain-marie, à 170 °C.



Avec 300 g de coquillettes cuites

JE COMPOSE

• **Une salade crémeuse au saumon fumé** : fouettez 15 cl de crème liquide avec 1/2 botte d'aneth ciselé, le zeste et le jus d'1 citron et 1 c. à soupe de moutarde. Mélangez la sauce avec les coquillettes et 150 g de saumon fumé taillé en lanières. Laissez reposer quelques minutes au frais avant de servir.

• **Un gratin régressif** : taillez 250 g de talon de jambon en bâtonnets. Faites fondre 300 g d'épinards puis pressez les feuilles. Battez 20 cl de lait avec 20 cl de lait

concentré non sucré, 1 c. à soupe de moutarde et de la muscade. Mélangez les pâtes avec les épinards, le jambon et 100 g de cheddar. Déposez dans un plat, couvrez avec la sauce et parsemez de cheddar. Enfourez pour 25 minutes à 200 °C.

• **Des croquettes au speck** : préparez 25 cl de béchamel épaisse. Ajoutez les coquillettes, 80 g de speck haché, 30 g de parmesan et 1 jaune d'œuf. Réfrigérez 30 minutes. Façonnez des boulettes puis panez-les (farine, œuf battu, chapelure). Faites-les dorer 5 minutes dans l'huile.



Avec de l'avocat trop mûr

J'IMPROVISE

• **Une tartinade au thon** : écrasez la chair des avocats avec le jus d'1 citron, ajoutez 150 g de miettes de thon au naturel, 150 g de chèvre frais, 1 échalote hachée et 2 c. à soupe de ciboulette. Relevez avec 2 pincées de piment de Cayenne et des baies roses écrasées. Servez avec des tortillas chips.

• **Un taboulé de quinoa** : faites cuire 200 g de quinoa, mélangez-le avec 4 c. à soupe d'huile d'olive, le zeste et le jus d'1 citron, 2 c. à soupe d'herbes (menthe,

persil, coriandre). Ajoutez les avocats coupés en dés, 100 g de feta émiettée, 10 tomates cerise en quartiers, 1 oignon vert haché et des grains de grenade.

• **Un smoothie rafraîchissant** : mixez la chair des avocats avec celle d'un concombre, le jus de 2 pamplemousses et 1 citron vert, 8 feuilles de menthe, 200 g de yaourt à la grecque, 2 c. à soupe de miel et 8 glaçons.



les petits restes

Pour 4 personnes

Avec du fromage bleu

JE PRÉPARE

- **Des pitas au poulet :** faites dorer 10 minutes à l'huile d'olive 300 g de blancs de poulet émincés. Ajoutez 60 g de bleu émietté et 12 tomates cerise coupées en rondelles. Ouvrez 4 pains pitas, garnissez-les de tzatziki, ajoutez le poulet au bleu, les tomates, de la menthe et un filet d'huile d'olive.
- **Un tartare aux noix :** assaisonnez 600 g de bœuf haché avec 4 c. à soupe de vinaigrette à la moutarde, 1 jaune d'œuf et 1 c. à café de sauce Worcestershire.

Ajoutez 50 g de bleu émietté, 8 cerneaux de noix concassés, 1 échalote hachée, 1 c. à soupe de câpres et du persil.

- **Une pizza aux poires :** coupez 2 poires en tranches et épépinez-les. Faites-les fondre 3 minutes de chaque côté avec 30 g de beurre et 1 c. à soupe de cassonade. Étalez 400 g de pâte à pizza et tartinez-la avec 150 g de ricotta. Ajoutez 200 g de mozzarella râpée, disposez les tranches de poire, émiettez 80 g de bleu puis saupoudrez d'origan. Enfouissez pour 15 minutes à 220 °C.



RIEN
NE SE
PERD



Nos astuces
pour faire des économies

Changer de protéines

Deux ou trois repas hebdomadaires à base d'œufs et/ou de légumineuses génèrent de notables économies. Ces sources de protéines sont saines et tout aussi nourrissantes que la viande et le poisson.



Avec un tiers de cake

JE CONFECTIONNE

- **Des verrines aux fraises :** montez 15 cl de crème en chantilly avec 1 c. à soupe de sucre glace. Ajoutez-la à 200 g de crème pâtissière. Répartissez dans le fond de quatre verrines. Ajoutez le cake coupé en dés et couvrez de fraises émincées.
- **Du cake perdu :** coupez le cake en quatre tranches épaisses. Trempez-les rapidement dans 2 œufs battus avec 10 cl de lait et 4 gouttes de vanille. Dorez les tranches 3 minutes de

chaque côté dans du beurre. Arrosez de caramel au beurre salé et servez avec un carpaccio de fruits.

- **Des Esquimaux :** mixez 300 g de cake avec 150 g de mascarpone et 50 g de sucre. Pétrissez puis façonnez quatre pièces en forme d'Esquimaux. Piquez-y un bâtonnet et placez 15 minutes au congélateur. Trempez les glaces dans du chocolat fondu et parsemez de pralin ou d'éclats de caramel. Congelez 30 minutes avant de déguster.

Avec un demi-citron

JE PROPOSE

- **Des crêpes acidulées :** faites fondre 100 g de beurre doux ou salé à la poêle avec le zeste et le jus du citron et 2 c. à soupe de miel liquide. Mélangez bien et nappez-en quatre crêpes réchauffées. Ajoutez des quartiers de fraise et saupoudrez d'un voile de sucre glace.
- **Une polenta au lait :** portez à ébullition 80 cl de lait avec le zeste du citron, 1/2 c. à café de cannelle, les graines d'une demi-gousse de vanille et 40 g de sucre. Ajoutez 150 g de polenta et laissez épaissir 2 à 3 minutes en remuant. Versez le jus de citron et 10 cl de crème entière chaude. Servez avec 1 c. à soupe de gelée d'agrumes ou la confiture de votre choix.

• Des gâteaux moelleux :

montez 3 blancs d'œufs en neige. Battez les jaunes avec 100 g de sucre, ajoutez le zeste et le jus du citron, 100 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique et 70 g de beurre fondu. Incorporez les blancs montés délicatement. Beurrez des moules à gros muffins ou à brioche individuelle et versez la pâte. Enfouissez pour 20 minutes à 190 °C. Démoulez encore tiède.



Rattraper les

petits loupés

Même les chefs aguerris ne sont pas à l'abri de petites erreurs et, après tout, elles nous permettent aussi de progresser en cuisine. Il existe heureusement des méthodes pour sauver son plat, et éviter le gaspillage...

PAR FRANCE VINCENNES



Une soupe liquide

Pour un potage velouté, ajoutez de la mie de pain, mixez puis filtrez. Vous pouvez aussi l'enrichir avec des cheveux d'ange. Si la soupe contient des morceaux, râpez une pomme de terre, ajoutez-la à la préparation et refaites cuire à feu doux. En version express, utilisez de la purée instantanée, de la semoule fine ou de la polenta précuite.



Une sauce au beurre dissociée

Béarnaise ou beurre blanc sont les plus délicates à réussir. Ajoutez une cuillerée à café d'eau glacée ou un petit glaçon, puis fouettez au batteur. Autre solution, incorporez une petite dose de fécule de maïs, mixez et faites épaissir (attention, c'est très rapide).

S.O.S. ça pique

S'il s'agit d'une recette en sauce, comme un curry, allongez-la avec de la crème ou du lait de coco, ou un mélange bière-miel, afin de neutraliser en partie le piquant... Accompagnez de riz, de pommes de terre vapeur ou de pâtes. Autre possibilité, ajoutez un ingrédient doux, comme des carottes, de la betterave, de la patate douce. Ça marche aussi lorsqu'on a mis trop d'ail dans son plat.

Un gâteau brûlé

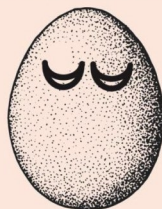
Frottez les parties noircies avec une petite râpe puis éliminez les particules avec un pinceau et glacez le gâteau. Si ça ne suffit pas, découpez la partie supérieure du gâteau (et/ou le dessous) et recouvrez-le d'une épaisse couche de crème fouettée ou d'un glaçage rocher. Si l'intérieur est sec, piquez la surface et versez du sirop ou du jus de fruit. Autre méthode, le couper en deux et le fourrer de confiture, de pâte chocolatée...

Des pâtes collées

Rincez-les sous l'eau froide pour éliminer l'amidon, puis faites-les revenir dans une sauteuse quelques minutes avec des dés de légumes ou une sauce fluide et peu grasse, comme la passata.

Un poulet très rôti

Badigeonnez généreusement la peau craquelée de beurre puis emballez la volaille et laissez-la reposer un quart d'heure, la chair va se réhydrater.



Des œufs cernés

Un cercle verdâtre se forme autour du jaune des œufs durs trop cuits. Si ça ne les rend pas imangeables, c'est peu attrayant. Servez-les en œufs mimosa en ajoutant aux jaunes du persil mixé avec de la mayonnaise, ils seront joliment verts.



Une pâte inutilisable

Une pâte à chou trop molle :

n'ajoutez surtout pas de farine. Refaites un quart de pâte à chou et faites-la bien dessécher. Incorporez-la progressivement au reste de la pâte. Si elle est trop dense, ajoutez simplement un peu d'œuf.

Une pâte qui lève mal :

emballez le saladier de film alimentaire et placez-le dans le four préchauffé à moins de 30 °C, éteint et fermé.

Une pâte collante :

attention à l'ajout de farine, pas toujours opportun. Placez-la plutôt au frais quelques minutes. La matière grasse qu'elle contient va se figer et elle sera plus facile à travailler.

Un mijoté raté

Si la viande est très dure, c'est difficilement rattrapable. Mieux vaut l'effilocheur ou la hacher puis la réchauffer quelques minutes dans la sauce. Elle fera une excellente « bolognaise » pour des pâtes ou pour accompagner les légumes du mijoté. Si la viande est caoutchouteuse, tentez d'améliorer la texture en la sortant de la cocotte et en l'arrosant de sauce soja, de vinaigre de cidre ou de vin. Laissez mariner un petit moment puis réchauffez en ajoutant à la sauce un filet de crème pour adoucir la saveur de la marinade.



Une surdose de sel

Rincez les aliments si c'est possible. Ajoutez dans le plat de la pulpe de tomate, un filet de vinaigre ou de jus de citron. L'acidité casse le goût du sel. C'est une meilleure option que d'ajouter du sucre, qui modifie fortement la saveur du plat. Le bon réflexe pour bien doser : plutôt que de saler toute la préparation, assaisonnez très légèrement chaque ingrédient qui compose la recette, ou entre chaque couche pour un gratin (dauphinois, lasagnes). Et pensez à goûter !

Un gratin oublié

Il suffit d'ôter la surface brûlée. Réhydratez le gratin en ajoutant soit du bouillon, soit du lait. Mélangez ensuite du fromage râpé avec un peu de crème et couvrez-en le dessus puis enfournez à four chaud.

Une crème anglaise tournée

Au-delà de 85 °C, elle vire rapidement et devient grumeleuse... Fouettez quelques pincées de fécule de maïs avec une louche de crème puis versez ce mélange dans le blender avec le reste de crème anglaise. Mixez, filtrez et faites épaissir à feu doux. Si malgré tout elle n'est pas lisse, ajoutez des pistaches broyées ou de la noix de coco râpée, pour masquer les microgrumeaux.

La mayo qui ne prend pas

Battez un jaune d'œuf avec un peu de moutarde et incorporez la mayo ratée en filet tout en fouettant à vitesse maximale. C'est quasiment irratable.

Du caramel manqué

Brûlé : ce n'est pas rattrapable. En revanche, versez du lait chaud ou de la crème chaude dans la casserole et mélangez hors du feu. Utilisez le liquide obtenu pour préparer un dessert.

Solidifié : pour le liquéfier, ajoutez un quart de son volume en eau ou en crème et chauffez à feu doux en mélangeant de temps en temps. Retirez du feu lorsqu'il est encore bien fluide, car il va épaissir en refroidissant.

Du riz brûlé

Mettez le riz (sans gratter le fond) dans une passoire, rincez-le à l'eau froide. Passez-le à la poêle avec une noix de beurre. S'il est vraiment pâteux, faites-en un risotto ou du riz au lait. À l'inverse, dans le cas d'un riz pas assez cuit, ne le repassez pas à la casserole, mais couvrez-le d'eau bouillante et laissez reposer 5 minutes.

Une mousse sans tenue

Montez un ou deux blancs d'œufs en neige avec du sucre glace, incorporez-les délicatement à la préparation. Répartissez la mousse dans des ramequins individuels et placez 10 à 15 minutes au congélateur.

Une grillade plus qu'à point

Grattez les parties noircies, coupez la viande en morceaux et hachez-la. Mélangez-la à de la ricotta ou un autre fromage frais qui va adoucir le goût. Farcissez-en des cannellonis, des crêpes, des lasagnes...

Un cake sec

Coupez-le en petits morceaux et piquez-les sur des brochettes apéro. Ou faites-les légèrement griller et agrémentez-en une salade composée, une soupe... En version sucrée, arrosez le cake de sirop réalisé avec du jus d'orange et du sucre. Il est préférable que le cake soit chaud ou tiède pour bien s'imbiber, puis laissez-le refroidir.





8

recettes prêtes en 30 minutes

Qui a dit qu'il fallait disposer de beaucoup de temps pour cuisiner de bons petits plats maison ? Ces 8 idées complètes et équilibrées sont la preuve du contraire.

PAR TIPHAINE CAMPET

Pour 4 personnes

1 Thon mariné à la plancha

Fouettez 4 c. à soupe d'**huile de sésame** grillé avec 4 c. à soupe de **sauce tamari**, 1 c. à soupe de **mirin** et 2 pincées de flocons de **piment**. Faites-y mariner 500 g de longe de **thon** coupée en fines tranches. Saisissez-les à la plancha et servez avec 250 g de **riz**.

Le plus Saupoudrez-le de graines de sésame noir lors de la cuisson.

2 Burger de veau

Placez 4 steaks hachés de **veau** grillés sur la base de 4 **pains burger** garnis de tranches de **tomate**. Garnissez avec 2 **sucrines** en chiffonnade, 3 c. à soupe de **mayonnaise**, 1 c. à café de **moutarde** et 3 c. à soupe de **yaourt**. Refermez les burgers.

Le plus Mélangez la sucrine à une botte de ciboulette et d'aneth ciselés.

3 Salade saumon-resson

Dressez 200 g de **pousses de cresson** avec 500 g de **saumon** taillé en sashimis. Nappez-les avec 2 c. à café de **moutarde** fouettée avec 2 c. à soupe de **tahini**, 1 c. à soupe d'**huile de sésame grillé**, 2 c. à soupe de **sauce soja**, 1 c. à café de **miel** et 10 cl de **lait de noix de cajou**.

Le plus Ajoutez des suprêmes de pomeau au moment de servir.

4 Canard façon rougail

Réchauffez 4 **cuissees de canard confit** 20 minutes à 180 °C. Servez avec 400 g de **semoule** cuite mélangée à 4 **tomates grappe** et 1/2 **concombre** pelés et taillés en cubes, la chair hachée de 2 **citrons verts**, 1 bouquet de **cerfeuil** et 4 gousses d'**ail** hachées, le jus

d'1 **citron**, 12 cl d'**huile d'olive**, 1 c. à soupe de **sucré complet**, du **sel** et du **poivre**.

Le plus Essayez avec la semoule de manioc, pour rappeler le rougail des îles.

5 Salade d'agneau grillé

Faites griller au barbecue 600 g d'**épigrammes d'agneau** assaisonné et saupoudré d'1 c. à soupe d'**origan séché**. Servez avec 500 g de **yaourt** fouetté avec 1 c. à soupe de **cumin**, 1 c. à soupe de **curcuma**, le jus d'1 **citron**, 2 gousses d'**ail** hachées, du **sel** et du **poivre**.

Le plus Servez avec 280 g de semoule mélangée à 1 botte de coriandre fraîche et 2 c. à soupe d'amandes concassées.

6 Pains plats aux œufs et avocat

Pétrissez 400 g de **skyr** avec 6 c. à soupe de **farine**, 1 pincée de **levure chimique** et 2 c. à soupe d'**huile d'olive** jusqu'à la formation d'une boule. Étalez en 4 galettes et faites cuire 3 minutes dans une poêle antiadhésive. Garnissez avec 6 **œufs** mollets coupés en deux et 2 **avocats** tranchés arrosés de jus de **citron**.

Le plus Nappez d'1 c. à soupe de pesto détendu à l'huile d'olive.

7 Pappardelles aux boulettes et poivrons

Faites griller au four à 200 °C pendant 20 minutes 3 **poivrons rouges** et 2 **verts**, pelez-les et taillez-les en lanières. Mélangez 600 g de **chair à saucisse** avec 4 c. à soupe d'**huile d'olive** et 2 gousses d'**ail** hachées. Façonnez des boulettes et poêlez-les. Ajoutez les poivrons et les boulettes à 500 g de **pappardelles** cuites et arrosez d'1 filet d'**huile d'olive**.

Le plus En même temps que l'ail, ajoutez 1 c. à soupe de graines de fenouil.

8 Gratin de coquillettes, crevettes et épinards

Faites revenir 3 gousses d'**ail** écrasées avec 2 c. à soupe d'**huile d'olive**. Ajoutez 40 cl de **crème de coco** et 1 c. à café de **paprika fumé**, portez à ébullition, salez et poivrez. Mélangez avec 400 g de **coquillettes** cuites, 100 g de **pousses d'épinards** et 200 g de **crevettes** décortiquées. Saupoudrez de 50 g de **pecorino** râpé et enfournez pour 15 minutes à 180 °C.

Le plus À la saison, ajoutez 3 **tomates** à l'ail et à l'huile d'olive, et faites-les compoter 10 minutes avant d'ajouter la crème de coco.





ICI, ON PARLE D'ICI

6h-9h

Chaque matin, l'info près de chez vous.

TÉLÉCHARGEZ L'APPLI





Maison MONTS & TERROIRS



Toute une gamme de merveilleux fromages issue de nos terroirs !